

Vida Celeiro

1,5€
GRÁTIS



DETOX 2019

DEIXE EM 2018
TUDO O QUE NÃO
LHE FAZ BEM!

* NUTRIÇÃO

Veganismo: a que é?

Para que não seja complicado seguir uma dieta vegan, explicamos tudo!

* RECEITAS

Natal saudável

Os melhores pratos vegan e vegetarianos para surpreender toda a família.

ENTREVISTA

Ana Bacalhau
CANTORA



Vida Celeiro

inverno 2018 · #40

(EDITORIAL)

UM NOVO COMEÇO PARA O CORPO E PARA A ALMA

Caro(a) leitor(a),

Tem sido um ano de descoberta e determinação. Sempre ao seu lado, preparamo-nos agora para abrir as portas a mais um ano com vigor, motivação e saúde. Para o ajudar a entrar com o pé direito, elaborámos “6 Mandamentos Detox” focados no que deve deixar em 2018 e no que deve adotar em 2019. Complementámos ainda estas dicas com duas receitas de infusões detox para potenciar o processo de desintoxicação. Seja consistente e determinado, molde a sua rotina para incluir novos hábitos saudáveis. É também uma ótima altura para contemplar alternativas ao açúcar, por exemplo. Assim, trazemos-lhe um artigo com opções menos calóricas que, consequentemente, podem ser mais benéficas para a saúde.

Mudança de ano é sinónimo de inverno e, com o frio, surgem as habituais preocupações com o sistema imunitário. Um alvo fácil para a gripe e constipação são os mais novos. É importante reforçar o sistema imunitário dos mais pequenos. Nesta edição da Vida Celeiro fornecemos-lhe dicas, conselhos e sugestões de suplementos para combater estas adversidades de um modo natural e eficaz, através de uma peça editorial dedicada à imunidade infantil.

Por fim, aproveitamos também para dar especial atenção a uma das temáticas que mais acompanham a mulher: a menstruação. Até há pouco tempo, o mercado carecia de uma solução ecológica e natural, que fosse ao mesmo tempo eficiente e ergonómica. Nesta edição, apresentamos um copo menstrual à base de silicone médico, que é uma opção segura e saudável.

Esperamos que entre no novo ano com o pé direito e que aceite este nosso desafio para que viva 2019 de corpo e alma. Do nosso lado, estaremos sempre aqui para o(a) acompanhar em novos e velhos desafios. Conte connosco!

Boa leitura e bom ano!



TIAGO LÔBO DO VALE
Diretor da Vida Celeiro



8

Ana
Bacalhau
CANTORA

PÁG. 4

MUNDO CELEIRO

Conheça os novos produtos que pode encontrar nas nossas lojas

PÁG. 8

ENTREVISTA

Ana Bacalhau faz um balanço da sua vida e fala do seu mais recente desafio

Aprenda a usar nas suas receitas a geleia de agave, o xarope de malte de cevada e muitas outras alternativas ao açúcar de cana.



10

NUTRIÇÃO

PÁG. 10

AÇÚCAR E OUTRAS OPÇÕES

Há alternativas mais saudáveis que acrescentam o mesmo sabor doce, consistência fofa, caramelizada e crocante. Experimente-as

ESTATUTO EDITORIAL:

A Vida Celeiro é uma revista de alimentação, saúde e bem-estar. A Vida Celeiro visa promover um estilo de vida saudável.

A Vida Celeiro pauta-se pela divulgação de estratégias alimentares e de estilo de vida que seguem as melhores práticas da investigação científica.

NOTA:

Os produtos apresentados ao longo da revista Vida Celeiro poderão estar disponíveis com apresentações, cores e imagens diferentes, estando limitados ao stock existente nas lojas.

Os preços e descrições dos produtos poderão sofrer alterações por motivos alheios à gestão da revista Vida Celeiro.

PÁG. 12

MANTEIGA vs GHEE

Famosa na culinária indiana, começa agora a ser usada em todo o mundo

PÁG. 14

PROTEÍNAS VEGETAIS

A sua ingestão adequada é fundamental para a manutenção da saúde

PÁG. 16

DESCOMPLICAR O VEGANISMO

Em Portugal, há cada vez mais adeptos de uma alimentação vegana. Neste artigo ajudamos a descomplicar este tema

PÁG. 34

A SAÚDE DO FÍGADO

Escolha as melhores plantas medicinais para cuidar de si

PÁG. 36

CONSELHOS CELEIRO

Os nossos leitores perguntam e o Dr. Pedro Lôbo do Vale responde

BELEZA E SAÚDE

PÁG. 38

MAQUILHAGEM DE FESTA

A melhor forma de acabar 2018 e começar 2019

LIFESTYLE CELEIRO

PÁG. 40

RECEITAS DE NATAL

Sugestões para um Natal vegano e vegetariano, cheio de sabor

SEJA SAUDÁVEL EM 2019!

PÁG. 18

Faça um detox e comece o ano a sentir-se melhor



SAÚDE E BEM-ESTAR

PÁG. 22

COMBATER O CANSAÇO CRÓNICO

Identifique algumas das suas causas e saiba como combatê-lo

PÁG. 26

TOSSE: UM REFLEXO VITAL

Este mecanismo de proteção e de defesa do organismo pode ser um sinal de alerta, quando se torna persistente

PÁG. 28

MENSTRUAÇÃO

Saiba quais as alternativas mais saudáveis e ecológicas disponíveis no mercado

PÁG. 30

ESPECIAL CRIANÇAS

Adote estratégias importantes para o sistema de defesa dos mais pequenos

PÁG. 32

LUCUMA

Já ouviu falar de um superalimento com sabor a baunilha?

44



Chile

Um país apaixonante, cheio de contrastes

PÁG. 46

UMA GAMA DE MANTEIGA DE CACAU BIO

Conheça este ingrediente usado durante séculos pelo povo nativo da República Dominicana

PÁG. 47

VALES DE OFERTA

Descontos e vantagens em todas as nossas lojas

PÁG. 50

A NOSSA AGENDA

Tome nota dos dias dos seus workshops preferidos



O vosso artigo sobre produtos biológicos estava muito bom: com muita informação e dicas práticas. Obrigada!

FRANCISCA SOUSA*, VIA FACEBOOK

Ainda não me tinha lembrado de introduzir frutos secos no lanche a meio da manhã. Depois de ler o vosso artigo, toda a família passou a levar na lancheira e resulta! Até os meus filhos adoram!

MIGUEL FONSECA*, VIA FACEBOOK

Na próxima edição escreva-nos a contar o que procura nas lojas Celeiro e o que achou das novidades que preparámos para si.

e-mail: vidaceleiro@celeiro.pt
www.facebook.com/celeiro.pt

*PARA GARANTIR A PRIVACIDADE, OS NOMES DOS LEITORES FORAM PSEUDONIMIZADOS.



Um hotel da natureza para a família

UM DOS MAIS RECENTES ALIADOS DO CONCEITO **HEALTHY LIFESTYLE**, O GRUPO HOTELEIRO PORTUGUÊS ABRIU EM ABRIL DE 2018 O VILA GALÉ SINTRA – RESORT HOTEL, CONFERENCE & REVIVAL SPA.

PROGRAMA DETOX: eliminar toxinas e purificar o organismo através de uma dieta líquida.

PROGRAMA PERDA DE PESO: perder peso e criar hábitos saudáveis, através de nutrição personalizada, *coaching* e plano de *fitness* à medida.

PROGRAMA RELAX: reduzir a ansiedade e o stress, por via das terapias de relaxamento.

PROGRAMA ENERGIE: revigorar o corpo e a mente através da atividade física.

PROGRAMA ANTI-AGEING: prevenir ou reverter o envelhecimento.

PROGRAMA ANTI-SMOKING: deixar de fumar.

PROGRAMA PÓS-PARTO: promover alimentação equilibrada e atividade desportiva adequada.

PROGRAMA KIDS: controlar o peso nas crianças dos seis aos 12 anos.

- PROPRIEDADE: Supermercado Rocha S.A. • DIRETOR: Tiago Lôbo do Vale
- COORDENAÇÃO EDITORIAL: Inês Delgado Lopes, Júlio Ventura e Sofia Fonseca
- DEPARTAMENTO TÉCNICO-CIENTÍFICO: Sónia Sá, Joana Carvalho, Sara Martins, Rita Silva, Célia Tavares, Sara Pereira, Catarina Esteves e Débora Silva
- MÉDICO: Pedro Lôbo do Vale • CONFEÇÃO DE RECEITAS: Cláudia Rodrigues • FOTOGRAFIA RECEITAS: Celeiro
- DEPARTAMENTO DE PUBLICIDADE: Inês Delgado Lopes e Júlio Ventura • REGISTO NA ERC: Nº 124974 • NIPC: 502365110
- EDITOR: Supermercado Rocha, S.A.
- SEDE DA REDAÇÃO: Rua Dr. Costa Sacadura LT 4, 1800-176 Lisboa • TELEFONE: 218 543 116

- EDIÇÃO: Webtexto • www.webtexto.pt | Write Frame
- DESIGN E PAGINAÇÃO: Hexacubo • www.hexacubo.pt
- IMPRESSÃO: Lisgráfica • TIRAGEM: 80 000 Exemplares
- DEPÓSITO LEGAL: 315490/10 • PERIODICIDADE: Trimestral



NOVIDADES

PORQUÊ USAR DETERGENTES ECOLÓGICOS?

OS CONSUMIDORES ESTÃO CADA VEZ MAIS CONSCIENTES E INFORMADOS DE QUE AS SUAS OPÇÕES PODEM INFLUENCIAR POSITIVAMENTE NÃO SÓ O MEIO AMBIENTE COMO TER IMPACTO NO SEU ORGANISMO.

A marca de detergentes ecológicos Sodasan existe desde 1982 e tem como missão facilitar o acesso a produtos de limpeza ecológicos e reduzir a exposição a químicos potencialmente perigosos.

OS PRODUTOS SODASAN SÃO UMA ESCOLHA LÓGICA E CONSCIENTE:

- * 0% dos ingredientes usados são derivados de petróleo;
- * 0% de produtos geneticamente modificados;
- * 0% enzimas;
- * 0% de conservantes químicos;
- * 0% de produtos de origem animal (todos os produtos têm a certificação vegan);
- * 0% de branqueadores;
- * 0% de fragrâncias sintéticas;
- * Em média, 40% dos ingredientes usados são de origem biológica;
- * As emissões de CO² são neutras;
- * Não polui a água;
- * Na Sodasan só são usados ingredientes minerais e produtos provenientes de plantas.

A marca Sodasan tem a certificação NCP (Nature Care Product) e tem também a certificação Vegan.

DESCUBRA A GAMA SODASAN:
 » Limpeza da roupa
 » Limpeza da loiça
 » Limpeza da casa
 » Limpeza da casa de banho
 » Sabonetes



1. Detergente multiusos ecológico

€5,24 · 1 l
 Limpa todas as superfícies duras e laváveis. Remove gordura, sujidade e poeira de todas as superfícies não porosas. Pode ser aplicado em madeira, mármore, granito, plástico e muitas outras superfícies. Ingredientes 100% naturais.

2. Gel limpeza sanita ecológico

€4,49 · 750 ml
 Limpa a superfície vertical interna da sanita. Ingredientes 100% naturais.

3. Detergente ecológico em pó para máquina de loiça

€11,99 · 2 kg
 Detergente em pó muito eficaz em lavagens difíceis. Ingredientes 100% naturais.

4. Detergente líquido ecológico para lavagem manual de loiça

€2,99 · 500 ml
 Detergente líquido 100% natural. Fragrância a laranja.

5. Detergente líquido ecológico para lavagem manual de loiça

€2,85 · 500 ml
 Detergente líquido 100% natural. Fragrância a limão.

6. Detergente líquido ecológico para roupa colorida (sem perfume)

€7,99 · 1500 ml
 Detergente líquido para peles sensíveis e adequado a todos os têxteis, exceto lãs e sedas. Ingredientes 100% naturais.



DICAS

ADOpte ESTES 8 HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEIS

TERAPIAS HOLÍSTICAS Novidade nas lojas Celeiro

O nome holístico vem do grego "holos" e significa todo. Estas terapias veem o indivíduo por inteiro e consideram um problema de saúde não apenas na sua componente física, mas também como sendo o resultado de desequilíbrios mentais, energéticos e emocionais, ou seja, analisam a pessoa como um todo e não se focam apenas nos sintomas da(s) doença(s) procuram, sim, erradicar a sua origem. Existem várias terapias holísticas milenares como o Yoga, o Reiki, a Medicina Indiana Ayurveda (inclui consultas, massagens e tratamentos), a Yogaterapia, entre outras. Faça já a marcação da sua sessão e/ou consulta na loja Celeiro mais próxima. Aproveite esta novidade e deixe-nos cuidar de si e da sua saúde e bem-estar.

AGORA JÁ PODE EXPERIMENTAR ESTAS TERAPIAS EM VÁRIAS LOJAS CELEIRO, EM LISBOA, COM A TERAPEUTA **CARLA SHAKTI**.

Faça já a sua marcação:

AV. DE ROMA:
218 486 908

RUA 1º DEZEMBRO:
210 306 030

CAMPO DE OURIQUE:
213 971 648

AV. REPÚBLICA:
217 952 823

NÃO PERCA AS TERAPIAS A ACONTECER AINDA ESTE ANO:

Av. de Roma:

24 novembro (sábado)
8 dezembro (sábado)

Av. República:

14 dezembro (6ª feira)

Rua 1º Dezembro:

1 dezembro (sábado)

PVP: €25
SESSÃO
DE 50
MINUTOS

1 » **Não fume:** deixar de fumar é das decisões mais saudáveis que deve adotar. Fumar afeta as artérias coronárias e os pulmões, aumenta as taxas de cancro e o risco de enfarte.

2 » **Mantenha um peso saudável:** ajuda a reduzir significativamente o risco de doenças. Para obter esse peso é essencial seguir os dois hábitos saudáveis seguintes.

3 » **Faça exercício:** fazer exercício, de preferência todos os dias, ainda que seja caminhar. Fica uma dica: não encare o exercício como um sacrifício, torne-o numa atividade agradável e será mais fácil realizá-lo regularmente.

4 » **Siga uma alimentação saudável:** opte pela dieta mediterrânica, por exemplo: à base de fruta e vegetais frescos, frutos secos, mais peixe do que carne, azeite virgem e cereais integrais. Tudo biológico de preferência.

5 » **Mantenha a hidratação:** beber água e líquidos como infusões ajuda a eliminar toxinas, contribui para uma pele mais bonita, ajuda na digestão e na perda de peso. Deve beber entre 1 a 2 litros de água por dia.

6 » **Durma bem:** entre 6 a 8 horas por noite, para garantir que o corpo e a mente descansam e, assim, recuperar energia diariamente.

7 » **Tenha uma atitude positiva:** sabia que encarar a vida com otimismo ajuda a diminuir os riscos de várias doenças?

8 » **Combata o stresse:** é essencial encontrar estratégias para descontrair diariamente: ler, jogar, pintar, escrever, passear ou fazer ioga, por exemplo.



VALERIANA SOLGAR

60 cápsulas vegetais
Suplemento alimentar. Fornece extrato estandardizado de valeriana, que pode ajudar a manter a calma, como quando está a deixar de fumar.



KILOLITE BIONAL

40 comprimidas
Suplemento alimentar com extrato de guaraná, tradicionalmente utilizado para o controlo do peso.



COZINHAR COM ALMA CELEIRO

Libro de receitas
50 Receitas com ingredientes saudáveis, aprovadas por chefes e nutricionistas.



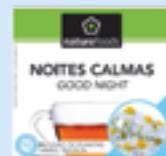
ÁGUA DE COCO BIO DR. ANTÓNIO MARTINS

500 ml
Refrescante natural para manter uma boa hidratação. Sem conservantes e sem corantes. Baixo em calorias.



RELAX & GO ORTIS

30 comprimidas
Suplemento alimentar. O açafraão ajuda a manter o bom humor e contribui para o bem-estar mental e físico. O ginseng ajuda a lutar contra a fadiga, a manter a vitalidade do corpo e contribui para a resistência ao stresse.



INFUSÃO DE PLANTAS NOITES CALMAS NATUREFOODS

10 saquetas
Infusão de plantas, para ajudar a obter um sono saudável, com tilia, passiflora e hortelã-pimenta.

NATUREFOODS

Produzidos a pensar em si

CONHEÇA A NOVA GAMA DE PRODUTOS NATUREFOODS, QUE VÃO DAS BARRAS DE FRUTOS SECOS E SEMENTES BIOLÓGICAS, À FARINHA DE ALFARROBA E ATÉ INCLUI AS EMPANADILHAS! ESTÃO DISPONÍVEIS NAS LOJAS CELEIRO, SÃO VEGAN E NÃO TÊM GLÚTEN NEM LACTOSE. SÃO MUITO SABOROSAS E ÓTIMAS SOLUÇÕES QUANDO O TEMPO É ESCASSO.



Trio de barras Lemon Power bio

Para aumentar a gama de barras e trios de barras de frutos secos e sementes biológicas da Naturefoods chegou um novo sabor, o Lemon Power. Com alto teor em fibra e adoçadas com geleia de agave, são ainda vegan, sem glúten nem lactose. Com amendoins, sementes de abóbora, sementes de linho e óleo de limão, este é um ótimo *snack* para uma pausa no seu dia!

* PVP. €2,23 *



Creme de amêndoa sem pele bio

Com alto teor em fibra e fonte de proteína, o creme de amêndoa sem pele biológico da Naturefoods é vegan, sem glúten nem lactose. Sem adição de açúcares (tem açúcares naturais/presentes), é alternativa para barrar no pão. Experimente!

* PVP. €9,49 *



Nova farinha de alfarroba bio

Para preparar as suas iguarias de Natal e passagem de ano, surge a farinha de alfarroba biológica da Naturefoods. Com alto teor em fibra e cálcio, este produto é uma excelente alternativa às farinhas convencionais. É ainda vegan, sem glúten nem lactose.

* PVP. €1,69 *



Novas empanadilhas ultracongeladas bio

Deliciosas, as novas empanadilhas de legumes e de rebentos de soja são vegetarianas. Ideais para uma refeição ligeira, estas empanadilhas ultracongeladas são de fácil preparação: bastam 20 a 25 minutos no forno e estão prontas a serem servidas.

* PVP. A PARTIR DE €2,79 *



DIETA MEDITERRÂNICA

A Dieta Mediterrânica, reconhecida em 2013 pela UNESCO como Património Cultural Imaterial da Humanidade, não é considerada apenas uma dieta mas, antes, um estilo de vida, que representa um conjunto de conhecimentos, práticas e tradições relacionados com a alimentação humana, partilhados e transmitidos de geração em geração. Neste regime predominam sobretudo os produtos frescos, locais e sazonais. Dá-se preferência ao consumo da gordura de origem vegetal (como o azeite), de peixe, vegetais e fruta, e a uma redução dos açúcares simples e do sal.



ATENÇÃO!
Stock limitado

ESPECIAL DE NATAL Yogi Tea Christmas Tea

Para esta época natalícia, a Yogi Tea traz-lhe uma infusão de Natal com ingredientes biológicos.

* PVP. €3,89 *

TENDÊNCIAS

SPA em sua casa!

O NOSSO CORPO NECESSITA DE ATENÇÃO E CUIDADOS, NO ENTANTO, NEM SEMPRE O DIA A DIA NOS DÁ A DISPONIBILIDADE PARA NOS DESLOCARMOS A UM SPA. NÃO SE PREOCUPE, CARO LEITOR(A), A VIDA CELEIRO ESTÁ CONSCIENTE DESTA REALIDADE E APRESENTA UMA SOLUÇÃO. SUGERIMOS UM SPA EM CASA, UTILIZANDO UMA VARIEDADE DE PRODUTOS NATURAIS FOCADOS EM DETERMINADAS ZONAS DO CORPO. MÁSCARA FACIAL, MÁSCARA PARA O CABELO, MEIAS HIDRATANTES, LUVAS DE TRATAMENTO E BANDAS ADESIVAS PARA O NARIZ. TUDO O QUE O SEU CORPO NECESSITA PARA SE MANTER HIDRATADO E CUIDADO. O CONFORTO DA SUA PELE, AGORA NO CONFORTO DA SUA CASA.



→ MEIAS HIDRATANTES Montagne

Jeunesse
• 2 unidades

Meias com manteiga de karité e óleo de amêndoa. Nutre os pés secos, repara a pele gretada e calosidades. A menta proporciona uma sensação de frescura e os grãos de soja reidratam a pele.

P.V.P.: €3,49



→ BANDAS ADESIVAS PURIFICANTES PARA NARIZ

Montagne Jeunesse
• 3 unidades

Contêm carvão natural, que absorve o excesso de oleosidade e os pontos negros, deixando a pele em redor do nariz mais limpa e com os poros menos visíveis. Contêm ainda minerais vulcânicos, que ajudam a remover as células mortas.

P.V.P.: €2,49



→ MÁSCARA CABELO REPARADORA MEL MANUKA

Montagne Jeunesse
• 25 ml

Formulada com mel de manuka, polpa de coco e óleo de crambe abyssinica, nutre os cabelos secos e danificados, desde a raiz até às pontas, reparando-os.

P.V.P.: €1,79



→ LUVAS DE TRATAMENTO SUAVIZANTES E HIDRATANTES

Montagne Jeunesse
• 2 unidades

Proporcionam hidratação rica e suavizante às suas mãos, graças à manteiga de karité e grãos de soja existentes na sua composição. As pétalas de rosa utilizadas na composição destas luvas atribuem uma deliciosa fragrância floral.

P.V.P.: €3,49



→ MÁSCARA FACIAL DE LAMA DO MAR MORTO

Montagne Jeunesse
• 20 g

Composta por minerais ricos do Mar Morto, ajuda a retirar as impurezas da pele e a limpar os poros em profundidade, deixando a pele suave. Ao utilizar semanalmente, otimiza a rotina diária de limpeza da pele, não provoca vermelhidão e uniformiza o tom da pele.

P.V.P.: €1,79

BARÓMETRO CELEIRO

TOP 5 Os eleitos da estação

1

* BARRA BROWNIE
Quin Bite
30 G



2

* BEBIDA AVEIA SIMPLIS
Provamel
1L



3

* ÓLEO ESSENCIAL MELALEUCA
Dr. Organic
10 ML



4

* VITAMINA C ROSEIRA BRAVA
Solgar
1000 MG



5

* MÁSCARA ARGILA VERDE
Cattier
100 ML



Conheça o nosso Top 5 de produtos eleitos para esta estação, desde alimentos que vai gostar de experimentar, aos suplementos e produtos de beleza e bem-estar.

Ana Bacalhau

EM NOME PRÓPRIO

Quis ser professora de línguas, mas a vida levou-a por outros caminhos. Hoje, é uma das mais conceituadas cantoras da nossa praça e usa a sua arte em defesa da liberdade, sob todas as suas formas.

Um ano depois de se lançar a solo, Ana Bacalhau faz um balanço muito positivo do seu percurso.

PAULO CASTANHEIRA - WOLFFERANGE

» “Desafiar Estereótipos” é o nome de um livro que dá corpo a um projeto pedagógico sobre Igualdade de Género e de Oportunidades, do qual Ana Bacalhau faz parte. Direcionado para os alunos do ensino secundário, pretende explorar o tema da discriminação de género em contextos reais, da conciliação entre a vida pessoal, familiar e profissional, aos casos de violência de género, mas também

RECEITAS DE TRAZER POR CASA

É na loja Celeiro da Av. de Roma que compra os cogumelos shitake para fazer uma “feijoada de cogumelos deliciosa”, assim como o leite de coco para fazer a sua já famosa moqueca de camarão.

MUDAR DE VIDA

De há dois anos para cá, Ana Bacalhau alterou o seu modo de vida. Procura estar mais atenta ao que come e, sobretudo, aos hábitos alimentares da sua filha. “Evito ao máximo os alimentos processados ou com açúcares adicionados, como os iogurtes, por exemplo. Cozinho em casa – eu, o pai ou a avó – com produtos frescos e de boa qualidade, para que ela tenha uma alimentação equilibrada e a possa replicar mais tarde na sua vida.”

refletindo sobre a discriminação em contextos de poder e de tomada de decisão. Este é um tema caro a Ana Bacalhau. “Na sociedade, dão-nos papéis demasiado apertados e de tamanho único. E somos tantos, com corpos tão diferentes. Por vezes, prejudicam-nos na liberdade de sermos e agirmos como seres humanos”, diz. Através da sua arte – já que escreveu as letras das músicas que acompanham as três histórias ficcionadas deste projeto –, Ana Bacalhau procura promover a ideia de que “devemos ter a liberdade de ser o que somos, independentemente do nosso género. Até porque a nossa personalidade vai sendo construída e, por vezes, vamos alterando os nossos papéis”. Fala com propriedade, já que revela que foi uma criança com peso a mais e que sofreu com a forma como os outros a tratavam. Marcas que ficam, mas das quais se tem procurado libertar.

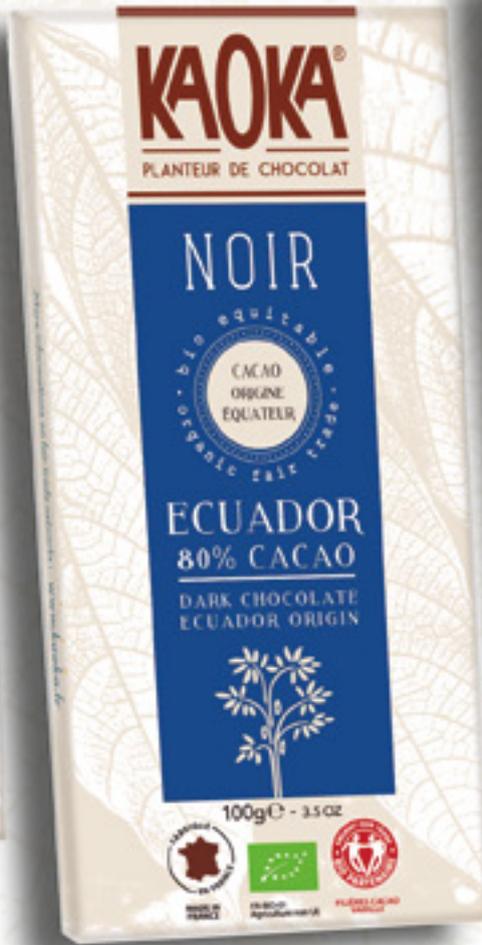
LIBERDADE ACIMA DE TUDO

Ana Bacalhau integrou o grupo Deolinda mas, há um ano, lançou-se a solo com o álbum “Nome Próprio” e o balanço não podia ser melhor. “Perguntei-me se o conseguiria fazer, se saberia liderar-me. Enquanto mulheres, não nos são dados lugares de liderança com facilidade, não é considerado o nosso lugar natural. Por isso, tinha estas dúvidas acerca de mim. Mas estou lá!”, garante.

Pouco antes, tinha sido mãe, o que lhe deu uma força suplementar para superar estes desafios. É, aliás, em nome da sua filha Luz que integra projetos como o “Desafiar Estereótipos”. “Não quero que ela tenha os mesmos problemas de integração que eu tive, ou fazer depender a sua autoestima da forma física. Quero ajudar a construir um mundo onde ela possa ter a liberdade de ser o que quiser.” ✿



CHOCOLATES BIO DE COMÉRCIO JUSTO



KAOKA, ESPECIALISTA EM CHOCOLATES AROMÁTICOS
HÁ MAIS DE 25 ANOS.



Distribuído por: **dietimport**

Rua 1ª de Dezembro, 45 - 3ºDto.
1249-057 Lisboa - Portugal

apoioaocliente@dietimport.pt
www.dietimport.pt

À VENDA NAS LOJAS CELEIRO

O AÇÚCAR e outras opções

O açúcar de cana é uma presença (quase) incontornável na doçaria. Mas há alternativas mais saudáveis que conferem o mesmo aspeto fofo, crocante ou caramelizado, sem que se perca o paladar doce. Conheça-as!

A pesar de ser rico em calorias e hidratos de carbono, o açúcar de cana desempenha um papel importante em inúmeras preparações culinárias. Para além da gordura, este ingrediente tem um dos papéis mais relevantes na obtenção de massas mais fofas, de produtos mais crocantes e de caramelizados, entre outros.

Porém, dada a preocupação crescente com os efeitos negativos do açúcar na saúde, procuram-se alternativas com menos hidratos de carbono ou açúcares disponíveis, sem comprometer o resultado final da receita. As sugestões que lhe trazemos enquadram-se neste perfil, mas lembre-se que continuam a fornecer hidratos de carbono e que, por este motivo, devem ser consumidas com moderação.

Açúcar de cana

O açúcar de cana é o mais utilizado na preparação de receitas de produtos de pastelaria e sobremesas. Ainda que o açúcar branco seja o mais comum, as variedades de açúcar mascavado podem conferir um sabor mais característico à receita, uma vez que são mais ricas em melaço. Dentro destas, o teor de melaço é variável, sendo maior no açúcar mascavado - rapadura - e menor no demerara, seguido do claro. O açúcar branco praticamente não tem melaço e é constituído por cristais de sacarose e submetido a processos de branqueamento químico.

Açúcar de coco

Este açúcar provém do néctar da flor de coco e, em comparação com o açúcar branco, é muito menos processado. Por este motivo,

retém mais vitaminas e minerais, fibra (inulina) e antioxidantes, para além de conter ligeiramente menos calorias e hidratos de carbono do que o açúcar. O seu aspeto e sabor são semelhantes aos do açúcar mascavado.

Frutose

A frutose pode ser proveniente de várias fontes, como a cana-de-açúcar, beterraba, tapioca e batata. Porém, a fonte mais comum para a sua produção é o milho, dado o seu baixo custo de produção. Apresenta um índice glicémico mais baixo do que o açúcar de cana. Este índice mede a velocidade com que os níveis de glicemia (de "açúcar" no sangue) sobem após o consumo de alimentos, bebidas ou refeições. Assim, o consumo de alimentos ricos em frutose deverá ser igualmente moderado.

Dica

EM RECEITAS DE BOLOS OU BISCOITOS, QUANDO UTILIZAR MEL, GELEIA OU XAROPE PARA ADOÇAR, REDUZA EM CERCA DE 1/3 CHÁVENA OS RESTANTES LIQUIDOS DA RECEITA PARA CORRIGIR A CONSISTÊNCIA DA MASSA.



€3,99

AÇÚCAR MASCAVADO BIOLÓGICO RAPADURA NATUREFOODS

500 g

Para adoçar bebidas e para utilizar em pastelaria.



Mel

Possui um índice glicémico mais baixo do que o açúcar branco, devido à presença de maiores quantidades de frutose. Quanto à sua origem, pode ser classificado como floral ou não floral. O primeiro é obtido a partir do néctar da planta em flor e o último a partir dos depósitos doces das plantas. As variedades mais escuras tendem a ser mais ácidas.

Geleia de arroz

Esta geleia é produzida pela digestão do arroz cozido, por enzimas

provenientes de bactérias ou de fungos, ou ainda obtida a partir das sementes de cevada germinadas. O líquido que se extrai é coado e evaporado até se obter a textura desejada.

Geleia de agave

É obtida a partir do sumo das folhas do agave, uma planta que cresce em abundância no México. Este sumo é filtrado e aquecido até se obter um produto mais concentrado. O nível de consistência é semelhante ao mel sendo, neste caso, adequado para vegans. Em

comparação com o açúcar, contém mais fibra (inulina) e menor índice glicémico. Em relação ao açúcar tem um poder adoçante superior, pelo que se utiliza menos quantidade para obter um sabor doce.

Xarope de malte de cevada

É obtido pela germinação da semente de cevada, que é desidratada, moída, filtrada e evaporada em condições controladas, de modo a produzir o xarope de malte. Das alternativas apresentadas, é aquela que possui menor quantidade de hidratos de carbono e de açúcares disponíveis por cada 100 gramas utilizados.

Xarope de tâmaras

Este doce milenar consumido no Médio Oriente obtém-se pela cozedura das tâmaras, sem caroço em água, que são depois reduzidas a puré. Posteriormente, espreme-se o líquido do puré, que é levado de novo ao lume até se obter a textura pretendida. A nível nutricional, contém menos hidratos de carbono do que o açúcar comum e fornece compostos fenólicos que podem ter um efeito antioxidante no organismo. *

Ligeiramente menos doce do que o açúcar, o xarope de tâmaras é uma excelente forma de adoçar algumas sobremesas.

PRODUTO	VALORES NUTRICIONAIS MÉDIOS POR 100 G*			EQUIVALÊNCIAS CULINÁRIAS A 1 CHÁVENA DE AÇÚCAR
	ENERGIA	HIDRATOS DE CARBONO	AÇÚCARES	
AÇÚCAR DE CANA BRANCO	375 kcal	100 g	100 g	-
AÇÚCAR DE COCO	375 kcal	100 g	75 g	☞
FRUTOSE	368 kcal	100 g	92,7 g	☞
MEL	304 kcal	82,4 g	82,1 g	☞ ☞
GELEIA DE ARROZ	310 kcal	76,2 g	47,6 g	☞ ☞
GELEIA DE AGAVE	310 kcal	76,4 g	68,3 g	☞
XAROPE DE MALTE DE CEVADA	286 kcal	66,7 g	38,1 g	☞ ☞
XAROPE DE TÂMARAS	320 kcal	85 g	65 g	☞ ☞

*Fonte: USDA Food Composition Databases



€2,95

AÇÚCAR MASCÁVADO DEMERARA BIO
NATUREFOODS
500 g
De sabor rico e textura crocante.



€2,85

AÇÚCAR DE COCO BIO
VIDA CELEIRO
200 g
Aprecie o sabor a caramelo e butterscotch deste açúcar de coco.



€5,99

GELEIA AGAVE CRUA BIO
NATUREFOODS
490 g
De agricultura biológica.



€3,99

GELEIA DE ARROZ BIOLÓGICA
NATUREFOODS
520 g
Ideal para doçaria e pasteleria ou para adoçar.



€4,90

XAROPE TÂMARAS BIO
NATUREFOODS
350 g
Ideal para sobremesas e panquecas.



€3,99

XAROPE DE MALTE DE CEVADA BIOLÓGICO
NATUREFOODS
520 g
De agricultura biológica.



€2,60

FRUTOSE
NATUREFOODS
500 g
Devido ao seu poder adoçante, deve ser doseada em pequenas porções.



A manteiga ghee dura até seis meses no frigorífico e pode ser congelada por um ano!

MANTEIGA vs GHEE

Conheça a ghee, uma alternativa à manteiga. Já sobejamente conhecida na culinária indiana, começa agora a ser usada em todo o mundo.

Vale a pena conhecer esta gordura de origem animal, mas com uma quantidade muito reduzida de lactose e de proteínas do leite.

É utilizada tradicionalmente na cozinha indiana, na medicina ayurvédica e pelos seguidores da dieta paleo, adicionando-a ao café, por exemplo. Uma vez que é produzida a partir de manteiga sem sal, é também uma opção válida para quem quer reduzir a ingestão de sal.

UMA MANTEIGA CLARIFICADA

É uma gordura semelhante à manteiga comum, com algumas particularidades, e que pode ser produzida a partir de leite de vaca ou de búfala. A ghee é uma manteiga clarificada, isto é, são retirados, à manteiga tradicional, alguns componentes que a tornam mais facilmente digerível por quem tem dificuldade em tolerar os produtos lácteos.

A manteiga é derretida lentamente a uma temperatura

controlada até atingir o ponto de ebulição. Aí, começam naturalmente a separar-se os compostos sólidos do leite que ficam à superfície – a lactose e a caseína – da parte líquida – as gorduras. As partes sólidas são excluídas, restando apenas o líquido dourado que, após o arrefecimento, se torna numa pasta amarela de cheiro e sabor mais intenso, comparativamente à manteiga tradicional.

A ghee contém ainda CLA – um ácido gordo relacionado com a prevenção do aparecimento de fatores de risco para doenças coronárias – e butirato, que tem vindo a ser apontado como um aliado na saúde intestinal. *



MANTEIGA

- < % Gordura
- + Proteínas
- Sabor mais suave

Ponto de fumo: 150°C



GHEE

- < Lactose
- < Proteínas do leite
- Sabor mais intenso

Ponto de fumo: 250°C

COMO UTILIZAR A GHEE

Tal como a manteiga, a ghee pode ser utilizada crua mas, por ser nutricionalmente mais simples, apresenta maior resistência a altas temperaturas do que outras gorduras (apresentando um ponto de fumo bastante elevado). Por isso, é uma excelente opção para fritar e saltar.



€6,85

MANTEIGA GHEE BIO
NATUREFOODS

230 g

Manteiga ghee biológica sem adição de sal.



€3,15

MANTEIGA SEM LACTOSE BIOLÓGICA
ZUGER

150 g

Manteiga biológica sem lactose, com óleo de colza.



€1,37

MANTEIGA BIO SEM SAL 82% GORDURA PASTAGEM
BIO WIESENMILCH

125 g

Manteiga pasteurizada sem sal, tradicional e biológica.



Mueslis biológicos para um pequeno-almoço fantástico!



Distribuído por: **dietimport**

Rua 1ª de Dezembro, 45 - 3º Oito,
1249-057 Lisboa - Portugal

apolo_cliente@dietimport.pt
www.dietimport.pt

AVENIDA NAS LOJAS CELEIRO E LOJAS DE PRODUTOS NATURAIS



PROTEÍNAS VEGETAIS

Uma avaliação nutricional

Conhecer o papel das proteínas no nosso organismo ajuda a fazer escolhas alimentares mais equilibradas.

As proteínas participam em processos biológicos do organismo e constituem o principal componente estrutural do músculo e de outros tecidos. Assim sendo, a sua ingestão adequada é fundamental para a manutenção da saúde.

As proteínas são formadas por uma ou mais cadeias de diferentes aminoácidos (unidade básica). Estes podem ser classificados como: **ESSENCIAIS** o que significa que não são produzidos pelo organismo e devem ser impreterivelmente obtidos através da alimentação; **NÃO ESSENCIAIS** indicando que podem ser produzidos pelo organismo. Contudo, alguns destes aminoácidos podem ser **condicionalmente essenciais**, isto é, são necessários em determinadas condições específicas, como, por exemplo, durante períodos de doença ou lesão.

Na ausência de uma ingestão adequada de aminoácidos essenciais, a formação de proteínas fica comprometida e, conseqüentemente, as funções biológicas do organismo.

QUALIDADE PROTEICA

As proteínas que contêm proporções adequadas de todos os aminoácidos essenciais são consideradas de **alto valor biológico**. Estas encontram-se em alimentos de origem animal e em alguns alimentos de origem vegetal, incluindo a soja, a quinoa e o amaranto. Outras fontes de proteína vegetal podem conter todos os aminoácidos essenciais, mas as quantidades de um ou mais desses aminoácidos podem ser baixas.

A qualidade proteica de um determinado alimento pode ser determinada pelo *Score* de Aminoácidos Corrigido pela Digestibilidade Proteica (PDCAAS). Este score indica a qualidade da proteína em função da composição de aminoácidos e a facilidade do organismo em a digerir.

A maioria das proteínas de origem animal (por exemplo, carne, ovos e leite) e a proteína de soja apresentam um PDCAAS próximo ou igual a 1,0 (a pontuação

máxima). Por norma, o PDCAAS de outras proteínas de origem vegetal é mais baixo. No entanto, a combinação de diferentes proteínas de origem vegetal, com uma ingestão adequada de energia, fornece aminoácidos em quantidade e qualidade suficientes para atender às necessidades nutricionais.

FUNÇÕES DAS PROTEÍNAS

- * *Construção e manutenção dos tecidos;*
- * *Formação de enzimas, hormonas e anticorpos;*
- * *Fornecimento de energia - 4 kcal/g;*
- * *Regulação de processos metabólicos;*
- * *Transporte de substâncias no sangue (por exemplo, triglicéridos, colesterol, vitaminas, oxigénio).*

PROTEÍNAS VEGETAIS PDCAAS

PROTEÍNA DE SOJA	0,99
PROTEÍNA DE COLZA	0,93
PROTEÍNA DE ERVILHA	0,73
PROTEÍNA DE CÂNHAMO	0,61
PROTEÍNA DE ARROZ	0,42
PROTEÍNA DE GIRASSOL	0,37

O MITO DA COMBINAÇÃO DE PROTEÍNAS

Como a maioria das proteínas de origem vegetal contém quantidades mais baixas de um ou mais aminoácidos essenciais, na década de 1970 popularizou-se o conceito *combinação de proteínas*. Este conceito defende que deve ser combinada, na mesma refeição, uma variedade de alimentos

Classificação dos aminoácidos

ESSENCIAIS

- FENILALANINA
- HISTIDINA
- ISOLEUCINA
- LISINA
- LEUCINA
- METIONINA
- TREONINA
- TRIPTOFANO
- VALINA

NÃO ESSENCIAIS

- ÁCIDO ASPÁRTICO
- ÁCIDO GLUTÂMICO
- ALANINA
- ARGININA*
- ASPARAGINA
- CISTEÍNA*
- GLICINA*
- GLUTAMINA*
- PROLINA*
- SERINA
- TIROSINA*

* CONDICIONALMENTE ESSENCIAIS

vegetais que se complementam uns aos outros (relativamente ao perfil de aminoácidos), de forma a assegurar um aporte adequado de todos os aminoácidos essenciais de uma só vez.

Atualmente, sabe-se que a *combinação de proteínas* na mesma refeição não é necessária, desde que a ingestão energética seja adequada e exista um consumo variado de alimentos de origem vegetal, nomeadamente alimentos ricos em proteína, como as leguminosas, pseudocereais (quinoa, amaranto) e cereais integrais.

Na dieta vegan ou vegetariana:

O organismo possui a capacidade de armazenar um conjunto de aminoácidos essenciais, que podem ser usados para complementar as proteínas de baixo valor biológico provenientes da alimentação. Assim sendo, a combinação estrita de proteínas na mesma refeição já não é considerada necessária em regimes alimentares vegetarianos ou vegans.

A combinação de proteínas numa refeição não é necessária, se a ingestão energética for adequada e o consumo de alimentos de origem vegetal for variado.

As proteínas na infância

Alguns estudos indicam que, nas crianças, o aporte de aminoácidos essenciais pode ficar comprometido, se a *combinação de proteínas* ocorrer em intervalos superiores a seis horas. Como tal, a complementaridade de proteínas pode ser obtida, se consumirem refeições equilibradas e variadas ao longo do dia. ✨



BENEFÍCIOS DO CONSUMO DE PROTEÍNAS VEGETAIS

ESTUDOS EVIDENCIAM QUE O CONSUMO DE PROTEÍNA DE ORIGEM VEGETAL PODE SER UMA DAS RAZÕES PELAS QUAIS OS VEGETARIANOS APRESENTAM, POR NORMA, UM MENOR RISCO DE DESENVOLVER DOENÇAS CRÓNICAS.

Comparativamente aos alimentos proteicos de origem animal, as fontes de proteína vegetal apresentam um menor teor de gordura saturada e são isentas de colesterol. Por outro lado, fornecem fibras, antioxidantes e fitoquímicos, fatores que contribuem para a redução do risco de doenças crónicas.



€19,99

PROTEÍNA 100% VEGAN MULTIPOWER

450 g

Mistura em pó com proteína de soja, ervilha e arroz para preparar batidos proteicos vegans. Com vitamina B6 e vitamina C. Sabor a baunilha.



€8,59

PROTEÍNA DE CÂNHAMO BIO ISWARI

250 g

Proteína biodisponível de cânhamo, planta muito versátil e completa, fonte de proteína e fibras. Sem glúten.



€8,38

PROTEÍNA DE ERVILHA BIO ISWARI

250 g

Confere um aporte extra de proteínas, ideal para quem pratica exercício e segue um regime alimentar vegan. Sem glúten.



€8,90

PROTEÍNA DE ARROZ INTEGRAL BIO ISWARI

250 g

100% Proteína de arroz integral. Isento de glúten e sem adição de açúcares.



€4,49

MUESLI AVEIA SPORT BIO BAUCK HOF

425 g

Flocos de aveia integral com frutos secos biológicos, isentos de glúten.



€9,29

GRANOLA PROTEICA LIZIS

350 g

Granola vegan com alto teor em fibra e proteínas.



DESCOMPLICAR O VEGANISMO

O veganismo tem conquistado cada vez mais adeptos em Portugal. Mas, afinal, o que é?

Segundo a mais antiga sociedade vegana do mundo, "The Vegan Society" (fundada em 1944), o *veganismo é uma forma de viver que tem como objetivo excluir, na medida do possível e do praticável, todas as formas de exploração e de crueldade contra animais, seja para a alimentação,*

para o vestuário ou para qualquer outra finalidade.

Uma dieta vegan necessita de ser bem planeada para garantir a inclusão de todos os nutrientes essenciais. O consumo de uma grande variedade de alimentos de origem vegetal é, por isso, fundamental para atender as necessidades nutricionais. *

Porque o veganismo não é complicado, EXPERIMENTE O NOSSO DELICIOSO PLANO ALIMENTAR VEGAN PARA UM DIA.

PEQUENO-ALMOÇO

- Bebida vegetal de aveia bio Provamel
- Fatias de pão integral com preparado vegetal para barrar Tofutti e doce 100% fruta de alperce Naturefoods

MEIO-DA-MANHA

- Bolinhas proteicas vegans com cacau*
- Peça de fruta bio

ALMOÇO

- Sopa de legumes
- Falafel wrap com molho de ervas aromáticas**
- Peça de fruta

LANCHE

- Iogurte bowl com: Yofu fresco bio baunilha Provamel, flocos 5 cereais bio Naturefoods, sementes de chia bio Naturefoods, frutos silvestres bio, avelãs bio Morganland

JANTAR

- Sopa de legumes
- Hambúrguer de vegetais e quinoa bio Granovita no forno, arroz integral bio cozido, vegetais bio cozidos a vapor
- Sobremesa vegetal amêndoa cacau bio Danival

CEIA

- 1 infusão bio relax Yogi Tea
- Bolachas flocos de aveia bio Naturefoods

*RECEITA

BOLINHAS PROTEICAS VEGANS COM CACAU

INGREDIENTES 20 BOLINHAS

- * 8 c.s. Super vegan protein bio Iswari
- * 5 c.s. Cacau magro em pó bio Destination
- * 8 c.s. Óleo de coco bio Naturefoods
- * 8 Tâmaras sem caroço bio Naturefoods
- * 10 c.s. Farinha de coco bio Naturefoods
- * 15 Amêndoas picadas com pele bio Naturefoods
- * 1 c.s. Canela Bio Sennentor

PREPARAÇÃO

Misture todos os ingredientes e molde o preparado em bolinhas. Leve ao frigorífico durante cerca de 2 horas.

c.s. - colheres de sopa

**RECEITA

FALAFEL WRAP COM MOLHO DE ERVAS AROMÁTICAS

INGREDIENTES 1 DOSE

- * 1 Wrap com farelo de trigo bio Acapulco
- * 3 Bolinhas de falafel bio Natursoy***
- * 2 Folhas de alface bio
- * ¼ Cebola roxa bio
- * 1 Tomate médio bio
- * ½ Pepino bio
- * ½ Pimento vermelho bio
- * Pimenta preta e sal marinho q.b.
- * Molho com ervas aromáticas bio Byodo q.b.

PREPARAÇÃO

1. Aqueça as bolinhas de falafel no forno.
2. Pique bem os vegetais.
3. Numa tigela, misture os vegetais e o molho com ervas aromáticas, a pimenta preta e o sal a gosto.
4. Disponha o wrap sobre uma superfície e espalhe a mistura de vegetais e as bolinhas de falafel.
5. Por fim, enrole o wrap.

Sabia que?

HÁ ESTUDOS QUE RELACIONAM A ADOÇÃO DE UMA DIETA VEGAN COM NÍVEIS MAIS BAIXOS DE PRESSÃO ARTERIAL, COLESTEROL, BEM COMO TAXAS MAIS BAIXAS DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES, DIABETES TIPO 2 E DETERMINADOS TIPOS DE CANCRO.

*** Pode optar por confeccionar as suas próprias bolinhas de falafel com o preparado para falafel bio sem glúten da Bauck Hof. É muito simples, basta seguir as instruções do fabricante, que se encontram no rótulo.



€9,95

SUPER VEGAN PROTEIN BIO ISWARI

250 g

Uma mistura única de três potentes proteínas vegetais: cânhamo, ervilha e arroz. Um completo espectro de aminoácidos.



€1,75

PREPARADO PARA FALAFEL BIO SEM GLÚTEN BAUCK HOF

160 g

Preparado à base de grão-de-bico (95%) para confeccionar 16 bolinhas de falafel, sem glúten, de agricultura biológica.



€2,80

YOFU FRESCO BIO BAUNILHA PROVAMEL

500 g

A alternativa ao iogurte, à base de soja, é leve, de fácil digestão e deliciosa.



€5,19

HAMBÚRGUER DE VEGETAIS E QUINOA BIO GRANOVITA

200 g

Alternativa à carne: hambúrgueres vegetais biológicos com quinoa e legumes.

YOGI TEA®

BIOLOGICO

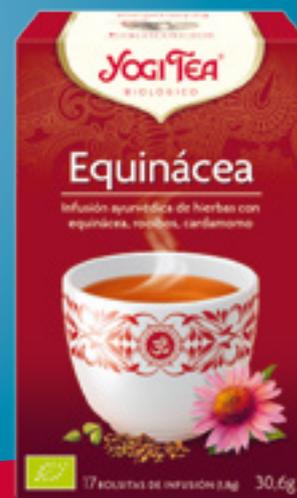
Feel good,
Be good,
Do good.



Intenso,
reconfortante,
frutado.



Delicado,
quente e
suave.



Outono-Inverno,
aromático,
agradável.





Faça um detox E SEJA SAUDÁVEL EM 2019!

DEIXE AS TENTAÇÕES EM 2018 E SIMPLIFIQUE A SUA VIDA! APROVEITE ESTA OPORTUNIDADE PARA COMER DE FORMA SAUDÁVEL.

O início do ano é a altura ideal para dar um twist à sua vida! No que toca às resoluções de ano novo, mudar a alimentação e o estilo de vida não tem que ser um problema. Faça um *reset* ao organismo e comece do zero! Para além de contribuir para a gestão do seu peso corporal, verá ganhos na saúde e no bem-estar a longo prazo.

Evite períodos prolongados de jejum e planeie as suas refeições. Opte por ir às compras com uma lista e compre apenas o indispensável.

Quando for comer fora, avalie o que pede, de forma a não fugir ao plano alimentar.

Além disso, existem certos alimentos e plantas que poderão ser os seus melhores aliados nesta nova etapa. Plantas como o cardo-mariano, a alcachofra, o dente-de-leão e a cavalinha contribuem para a saúde do fígado. A curcuma, a hortelã-pimenta e a pimenta preta também são bons aliados. O cardamomo e a cidreira contribuem para a melhoria da saúde digestiva, assim como o gengibre. Já o alcaçuz, o cravinho e a canela contribuem para a saúde intestinal.

 €18,99	 €10,49	 €21,99
<p>DETOX FÍGADO ORTIS 60 comprimidas Suplemento alimentar à base de alcachofra, dente-de-leão e cardo-mariano.</p>	<p>ALCACHOFRA E DENTE-DE-LEÃO ORTIS 36 comprimidas Suplemento alimentar à base de alcachofra e dente-de-leão.</p>	<p>DETOXINE PÊSSEGO-LIMÃO ORTIS 250 ml Suplemento alimentar à base de 11 plantas.</p>

DESINTOXICAR O ORGANISMO

A exposição diária a agentes prejudiciais à saúde pode originar a sua deposição no organismo, sobretudo ao nível do tecido adiposo. Uma dieta desequilibrada, do ponto de vista nutricional, pode afetar a capacidade natural do organismo se desintoxicar. Órgãos como o fígado, a vesícula biliar, os rins, os pulmões e a pele são os mais envolvidos no processo de desintoxicação, sendo o fígado e os rins os órgãos de excelência para o efeito. Em termos metabólicos, atuam sinergicamente de forma a assegurar que as toxinas são transformadas em compostos menos nocivos e eliminadas *a posteriori*.

Este processo natural e fisiológico de desintoxicação é essencial para preparar o corpo para a perda de peso ou manutenção do peso corporal. Mas desengane-se se considera que, para desintoxicar o organismo, necessita de adotar um regime alimentar muito restritivo! Uma alimentação equilibrada, completa e variada irá proporcionar-lhe todos os nutrientes essenciais ao normal funcionamento do organismo.

Descubra as nossas sugestões para o novo ano que se avizinha!



Mandamentos

EM 2018

O QUE DEVERÁ LARGAR

- 1. Alimentos processados.** Ponha de parte tudo o que é industrializado e que não nasça espontaneamente na natureza.
- 2. Farinhas refinadas e açúcares simples.** (Veja as alternativas ao açúcar na página 10.)
- 3. Laticínios.** Experimente as alternativas vegetais e inclua-as na sua rotina alimentar. Prefira as versões naturais não adoçadas.
- 4. Fritos e guisados.** Substitua-os por grelhados, cozidos, ou estufados com pouco azeite (que deverá ser extra virgem).
- 5. Alcool e tabaco.** Aproveite o novo ano para limitar o consumo de álcool e deixar de fumar.
- 6. Estar muitas horas sem comer.** Fique atento ao relógio e faça várias refeições ao longo do dia. Reduza a ingestão calórica ao final do dia (a partir das 18h), para evitar consumir energia que não será gasta e que se irá acumular.

EM 2019

O QUE DEVERÁ ADOTAR

- 1. Água.** Aumente a ingestão diária de água e dê uma ajuda aos seus rins no processo de filtração e eliminação de substâncias, melhorando o funcionamento do intestino. Experimente aromatizar a água com hortelã, canela e gengibre.
- 2. Alimentos de origem vegetal.** Os hortícolas frescos são pouco calóricos, mas muito ricos em vitaminas e minerais. Consuma-os crus ou cozinhados a vapor, para conservar o seu valor nutricional; assados no forno, temperados com ervas aromáticas e azeite; ou na sopa.
- 3. Fruta.** É uma excelente fonte de energia, vitaminas e minerais. Se sentir vontade de comer algo doce, coma fruta. Aposte nos citrinos, pois são ricos em vitamina C e contribuem para a absorção do ferro.
- 4. Superalimentos,** como a spirulina, que reduz a sensação de fome, e a clorela, que contribui para a purificação do organismo e melhora os processos de digestão e saúde do fígado.
- 5. Cereais integrais.** Se conjugar leguminosas (feijão ou lentilhas) com hidratos de carbono complexos (arroz integral, quinoa, aveia, trigo sarraceno, amaranto e trigo espelta), terá uma refeição completa.
- 6. Boas fontes de gordura.** Privilegie o azeite extra virgem, o abacate, os frutos oleaginosos, as sementes de linhaça ou o salmão. Adicione linhaça moída ao seu iogurte e bagas de goji à sua salada, por exemplo.



€1,59

CHÁ DETOX
NATUREFOODS
10 saquetas
Plantas criteriosamente selecionadas, naturais, sem aditivos ou conservantes.



€4,89

MISTURA DE FLORES E ESPECIARIAS BIO SUNKISS SONNENTOR
40 g
Mistura exótica de especiarias com caril: ideal em pratos asiáticos.



€9,49

MATCHA EM PÓ BIOLÓGICA VIDA CELEIRO
50 g
Chá verde apresentado na forma de pó, proveniente da planta do chá *Camellia sinensis*, oriunda do Japão.



€2,99

CANELA MOÍDA BIOLÓGICA SONNENTOR
40 g
Aromática e muito utilizada na confeção de diversos pratos. Experimente uma pitada de canela no chocolate quente ou no café.



€4,45

QUINOA VERMELHA ISENTA DE GLÚTEN BIOLÓGICA NATUREFOODS
500 g
Dica: lave antes de utilizar. Cozinhe com o dobro da água durante 10 minutos e tempere a gosto.



€5,99

SPIRULINA EM PÓ BIO VIDA CELEIRO
100 g
A Spirulina (*Arthrospira platensis*) é uma alga proveniente das profundezas dos lagos e rios.



€8,99

CLORELA EM PÓ BIO VIDA CELEIRO
100 g
A Clorela (*Chlorella pyrenoidosa*) é uma alga unicelular, considerada uma das maiores fontes de clorofila do planeta.



2 Receitas ESPECIAL DETOX



AS INFUSÕES DE PLANTAS SÃO UMA EXCELENTE OPÇÃO PARA O DEJEJUAR E PARA A CEIA. SÃO ISENTAS DE CALORIAS E ALGUMAS PLANTAS AJUDAM A DESINTOXICAR O SEU ORGANISMO.

INFUSÃO DE ALCACHOFRA, DENTE-DE-LEÃO E GENGIBRE

- Adicione a 1 litro de água 2 colheres de sopa de alcachofra, 2 colheres de sopa de dente-de-leão e 1 rodela de gengibre.
- Ferva durante 1-2 minutos e deixe a infusão repousar durante mais 5 minutos.



Beba ao longo do dia.

INFUSÃO DE HIBISCO, CAVALINHA E CANELA

- Adicione a 1 litro de água 2 colheres de sopa de hibisco, 2 colheres de sopa de cavalinha e 1 pau de canela.
- Ferva durante 1-2 minutos e deixe a infusão repousar durante mais 5 minutos.



Beba ao longo do dia.

1

SOPA DE COENTROS E GENGIBRE

INGREDIENTES

- * 1 Cebola
- * 2 Cenouras
- * 1 Curgete média
- * 2 Mãos cheias de coentros frescos
- * 1 Rodela de gengibre fresco
- * Azeite q.b.
- * Pimenta preta q.b.
- * Sal dos himalaia q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Lave, descasque e corte a cebola, as cenouras e a curgete.
- Coloque numa panela os legumes, previamente cortados, e cubra com água. Tempere com sal, pimenta preta e deixe cozinhar.
- Adicione parte dos coentros e o gengibre. Deixe cozinhar mais 20 minutos.
- Adicione um fio de azeite, reduza a puré e sirva com um raminho de coentros por cima.

2

SOPA DE BETERRABA, SALSA E CRAVINHO

INGREDIENTES

- * 1 Cebola
- * 2 Dentes de alho
- * 2 Curgetes médias
- * 1 Nabo
- * 1 Beterraba
- * 1 Colher de chá de cravinho
- * ½ Ramo de salsa
- * 1 Colher de chá de sementes de girassol
- * Azeite q.b.
- * Pimenta preta q.b.
- * Sal dos himalaia q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Lave, descasque e corte a cebola, os dentes de alho, o nabo, as curgetes e a beterraba.
- Numa panela com água, adicione todos os legumes. Tempere com sal e pimenta preta e deixe cozinhar.
- Adicione o cravinho e a salsa e deixe cozinhar mais 10 minutos.
- Adicione um fio de azeite, reduza a puré e sirva com sementes de girassol por cima.

LIBERTE-SE DAQUILO QUE ESTÁ A MAIS NO SEU CORPO

TOXINAS

FÓRMULA COM:
CAFÉ VERDE

DETOX
NATURAL
& BIOLÓGICO



SUPLEMENTO ALIMENTAR.

No dia-a-dia encontramos-nos expostos a um enorme número de substâncias nocivas, que saturam o nosso organismo. DETOXINE à base de bétula e funcho.

É importante seguir um regime alimentar variado e equilibrado e um estilo de vida saudável.

ORTIS
laboratoires

EXPRESS 7 DIAS
ROMÃO-MARACUJÁ

20 DIAS
MAÇÃ
FRAMBOESA ARANDO

À venda em Lojas Celeiro.

Distribuído por:

dietimport 
THE HEALTHY WAY

COMBATER O CANSAÇO CRÓNICO

**CONHEÇA ALGUMAS DAS CAUSAS DO
CANSAÇO CRÓNICO E SAIBA COMO LUTAR
CONTRA ESTE INIMIGO INVISÍVEL!**



Fadiga, falta de energia, esgotamento físico e mental, cansaço crónico, astenia, *burn out*... são queixas cada vez mais comuns nos dias que correm. É claro que é normal sentir cansaço após um dia de trabalho ou uma atividade que exija esforço. O problema surge quando temos a sensação de nunca conseguirmos recuperar totalmente. Acordamos já cansados, arrastamo-nos durante o dia, sem vitalidade e sem motivação, e, à noite, temos dificuldade em adormecer, o que faz diminuir o número de horas para dormir que, precisamente, nos tira o sono!

Sair deste ciclo vicioso nem sempre é fácil. Vivemos numa sociedade que valoriza a eficiência e o movimento, sendo que, quanto

mais atividades se fizer num curto espaço de tempo, melhor.

Leve o cansaço a sério

A falta de energia pode afetar qualquer pessoa ao longo da vida por razões bem específicas. Mas se até já acha que é normal estar de rastos, convém investigar. Esse cansaço pode ter origem em doenças como a anemia, doenças infecciosas (como uma simples gripe ou constipação), fibromialgia, hipertireoidismo, doenças do aparelho digestivo, insuficiência cardíaca, hipotensão arterial e alguns tipos de cancro.

A importância do sono

Por vezes a causa do cansaço pode até ser simples, como a falta de sono. Muitas pessoas sentem dificuldade em adormecer, mesmo

estando cansadas, e têm a sensação de não conseguir desligar... Também há quem não consiga dormir o número suficiente de horas, o que difere de pessoa para pessoa. O sono é essencial para a manutenção do equilíbrio, porque é a dormir que há grande parte da recuperação orgânica, física e psíquica.

O fator psicológico

Muitas vezes, após eliminadas as causas físicas tratáveis, percebe-se que o cansaço pode ter origem psicológica. Situações como a desmotivação, a falta de reconhecimento ou sentimento de impotência acentuam o cansaço físico. Ao mesmo tempo, uma vida monótona e sem desafios, as preocupações familiares e os problemas financeiros tendem a agravar a situação.



€16,30

**5-HTP
SOLGAR**
30 cápsulas
vegetais
Suplemento alimentar com extratos de *Griffonia simplicifolia* e valeriana com magnésio e vitamina B6.



ESTRATÉGIAS PARA COMBATER O CANSAÇO

RELAXAMENTO E EXERCÍCIO FÍSICO

→ Descubra qual a técnica de relaxamento que melhor o ajuda a descomprimir: meditação, respirar profundamente pelo diafragma, visualizar um lugar aprazível, apreciar o momento... A prática de exercícios como yoga, tai chi, pilates ou outra atividade ao ar livre, para além de aliviar o stresse, promove a saúde a diversos níveis, ajuda a relaxar e a preparar o corpo para o sono.

→ A prática de exercício físico providencia uma melhoria do humor e da prestação laboral, um acréscimo da autoestima e um decréscimo da depressão. Se pensa que vai ficar ainda mais cansado ao praticar uma atividade, desengane-se, pois é precisamente o contrário. A falta de exercício pode cansar pois, quanto menos usamos o corpo, mais este se habitua a não ser usado e mais depressa se fatiga. Não vá ao ginásio

por obrigação. Aprenda a motivar-se e a retirar prazer do esforço.

TEMPO PARA FAZER O QUE GOSTA

→ Nos dias que correm parece impossível arranjar disponibilidade, mas faça um esforço, tire tempo para si, para estar sozinho, ou para se dedicar a um *hobby*. Esta pausa é essencial para o nosso bem-estar mental e até físico, ajudando a reduzir o stresse e a controlar a ansiedade.

NOVOS ESTÍMULOS

→ Experimente uma nova e estimulante atividade fora da sua rotina, como aprender uma nova língua, ou um *workshop* de cozinha. Sabia que, por vezes, não é o exagero de estímulo, mas a falta dele que tira o sono? Quando todos os dias parecem repetir-se e a monotonia prevalece, o cérebro mantém-se vigilante à procura de algo novo...



€3,89

INFUSÃO DE PLANTAS E ESPECIARIAS BOAS NOITES BIO YOGI TEA

17 saquetas

Para ajudar a relaxar ao fim do dia. Com funcho, camomila, raiz de valeriana e noz-moscada.



€16,99

RELAX AND GO ORTIS

30 comprimidos

Suplemento alimentar com efeito adaptogénico, que ajuda o organismo a aumentar a resistência ao stresse, sem causar sonolência e/ou dependência.



€7,99

CURCUMA LATTE BAUNILHA BIO SONNENTOR

60 g

Mistura biológica de especiarias com 54% de curcuma para preparações de bebidas.



€3,99

CACAU MAGRO EM PÓ BIO NATUREFOODS

200 g

Para dissolver em bebidas, batidos de fruta, bolos, etc. Com alto teor em fibra e proteínas.



€15,90

HAPPY AND GO ORTIS

60 comprimidos

Suplemento alimentar à base de hipericão e magnésio.



€47,92

ENERGY MODULATORS SOLGAR

50 cápsulas vegetais

Suplemento alimentar com vitaminas B3 e B12, coenzima Q-10, ácido alfa-lipoico, creatina e extrato de raiz de ginseng.



€20,99

GINSENG + GELEIA REAL BIO ORTIS

10 ampolas

A melhor receita tradicional, com raízes inteiras de Panax Ginseng C.A.

ALIMENTOS CONTRA O CANSAÇO

Porque, por vezes, o cansaço pode dever-se ou agravar-se devido a maus hábitos alimentares, lembramos que a alimentação variada e equilibrada também desempenha um papel muito importante na saúde do cérebro. É igualmente essencial uma boa hidratação: água, infusões e sumos de fruta. As principais fontes de energia são os hidratos de carbono (massa, cereais e pão, integrais de preferência).

CONFIRA OUTRAS DICAS:

PEIXES GORDOS

Fonte de ómega-3, um elemento importante para o bom desenvolvimento do cérebro. Também desempenha um papel na memória e melhora o humor, assim como ajuda a proteger o cérebro contra o declínio mental.

FRUTOS SECOS

Ricos em gorduras saudáveis, antioxidantes e vitamina E que protegem das oxidações indesejáveis, protegendo não só o cérebro, mas também o coração.

MIRTILOS E BRÓCOLOS

Repletos de antioxidantes, protegem o cérebro do envelhecimento precoce e podem ajudar a melhorar a memória.

LARANJA OU KIWI

O seu teor de vitamina C é importante na prevenção do declínio mental.

SEMENTES DE ABÓBORA

Para além de antioxidantes, fornecem magnésio, ferro, zinco e cobre.

CHOCOLATE PRETO

Os seus flavonoides ajudam a proteger o cérebro, a aumentar a memória e a melhorar o humor.

CAFÉ E CHÁ

O café, na quantidade adequada, ajuda a aumentar o estado de alerta e a melhorar o humor, ao mesmo tempo que proporciona alguma proteção contra a doença de Alzheimer, devido à cafeína e aos seus antioxidantes. O chá verde estimula a função cerebral, aumenta a vigilância, melhora o desempenho e a memória.

CURCUMA

Para além de potente antioxidante e anti-inflamatório, pode melhorar a memória e aliviar sintomas de depressão.



SUPLEMENTOS: *uma ajuda extra*

Para ajudar a conciliar o sono, podem revelar-se úteis plantas como a **valeriana** ou substâncias como a **melatonina** ou o **5-HTP**. Este aminoácido ajuda a aumentar os níveis de serotonina (a hormona do bem-estar e do prazer).



MAGNÉSIO

O magnésio é um mineral que ativa cerca de 76% das enzimas do nosso organismo e exerce muitas ações reguladoras. Intervém, por exemplo, no metabolismo energético das proteínas, das gorduras e dos hidratos de carbono. Pode ajudar em casos de ansiedade, insónia, irritabilidade, depressão, câibras musculares, entre muitas outras.

GINSENG

O ginseng (*Panax ginseng*) é uma das plantas mais utilizadas na medicina tradicional chinesa, cujos componentes ativos (ginsenosídeos) com propriedades adaptogénicas ajudam o organismo a suportar as agressões. É útil em casos de fadiga (física, sexual ou mental) e em períodos de excesso de trabalho (físico ou intelectual), ao induzir uma melhor produção e/ou utilização de energia com diminuição dos sintomas de exaustão.

GUARANÁ

O guaraná (*Paullinia cupana*), com cerca de 5% de guaranina (substância semelhante à cafeína), é utilizado como estimulante, pois ajuda a manter e a aumentar a concentração, ao mesmo tempo que contribui para combater a fadiga e reforçar a resistência física. Contudo, os problemas resultantes do abuso de cafeína (insónias, nervosismo, palpitações, etc.) são também inerentes ao guaraná.

VIVA COM SAÚDE



TRIPLA ACÇÃO
CÉREBRO ✓
CORAÇÃO ✓
VISÃO ✓



1  dia

EMBALAGEM PARA 90 DIAS

BIOFIL™ OMEGA 3 TRIPLA ACÇÃO CONTÉM 1G DE ÓLEO DE PEIXE | 600 MG EPA+DHA | 350 MG EPA | 250 MG DHA | POR CÁPSULA MOLE E POR TOMA DIÁRIA. O DHA CONTRIBUI PARA A MANUTENÇÃO DE UMA NORMAL FUNÇÃO CEREBRAL E DE UMA VISÃO NORMAL. EPA E DHA CONTRIBUEM PARA O NORMAL FUNCIONAMENTO DO CORAÇÃO. BIOFIL™ OMEGA 3 TRIPLA ACÇÃO É UM SUPLEMENTO ALIMENTAR. NÃO DEVE SER UTILIZADO COMO SUBSTITUTO DE UM REGIME ALIMENTAR VARIADO. É IMPORTANTE MANTER UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL. BIOFIL™ É UMA MARCA REGISTADA DA KAPS, LDA | RUA EDUARDO COELHO 27 E 31, 1200-165 LISBOA | BIOFIL.PT

TOSSE: UM REFLEXO VITAL

É, na realidade, um mecanismo de proteção e de defesa do organismo, mas poderá ser um sinal de alerta quando se torna persistente.

Atosse é um reflexo natural que surge como consequência de uma irritação das vias respiratórias. Facilita a remoção de partículas estranhas e/ou de secreções e ajuda a desobstruir as vias respiratórias.

CAUSAS FREQUENTES

As causas podem ser várias: desde a exposição a fatores ambientais (como o ar poluído ou seco, inalação de substâncias químicas tóxicas), presença de infeções das vias aéreas (constipação, gripe), asma, alergias, doença de refluxo gastroesofágico, doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC), bronquite crónica, tumores pulmonares, ou mesmo a toma de alguns medicamentos químicos.

SINAIS DE ALERTA

A tosse pode ser prejudicial e interferir com as atividades sociais e o repouso noturno, causando redução da qualidade de vida.

Em caso de tosse irritativa, que dure alguns dias, deverá procurar a causa e o conselho do médico ou técnico de saúde. A tosse pode ter várias causas, por exemplo, a doença de refluxo gastroesofágico pode levar ao seu aparecimento, devido à irritação causada pelo refluxo do conteúdo ácido do estômago para o esófago. Se existir febre, dor no peito, dificuldade respiratória ou perda repentina e acentuada de peso, é urgente procurar um médico, pois pode esconder situações mais graves. ❄️

A tosse é um sintoma, mas deve ser levada a sério quando é persistente e acompanhada por outros sintomas.



IDENTIFIQUE
O TIPO DE TOSSE



Aguda ou crónica

A tosse pode ser classificada como aguda, quando a duração é inferior a três semanas, e crónica, se a duração for superior a oito semanas.

Seca ou produtiva

A tosse pode ser denominada de produtiva, quando é acompanhada de expetoração, e seca, quando não há expetoração. Seja seca ou produtiva, a tosse é um sintoma e não uma doença.

FAÇA UMA LAVAGEM NASAL

Caso a tosse seja produtiva, a lavagem ou a irrigação nasal com uma solução salina podem ajudar na expulsão das secreções e no alívio dos sintomas mais incómodos das vias aéreas superiores.



ALTERE OS SEUS HÁBITOS

Não fume e evite ambientes poluídos. Eleve a cabeceira da cama, se a tosse ocorrer durante a noite.

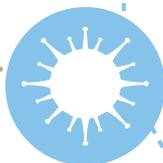


5 dicas

PARA AJUDAR A ALIVIAR OS EPISÓDIOS DE TOSSE AGUDA

REFORCE O SISTEMA IMUNITÁRIO

Nesta época fria, poderá ser importante reforçar o sistema natural de defesas. Vitaminas como a C, D e minerais como o zinco e selênio são conhecidos por contribuírem para o seu normal funcionamento. Plantas como a equinácea e o sabugueiro podem também ajudar no suporte ao sistema imunitário.



ALIVIE O SINTOMA

Opte por xaropes ou rebuçados à base de plantas calmantes, de preferência sem açúcar. O eucalipto e o tomilho são plantas que possuem um efeito suavizante na garganta, faringe e cordas vocais.

AUMENTE A INGESTÃO DE LÍQUIDOS

Aumente a ingestão de água ou infusões com, por exemplo, mel ou pólen. As bebidas quentes ajudam no alívio dos sintomas como corrimento nasal, tosse, espirros e dor de garganta, pois facilitam o fluidificar das secreções e ajudam na sua eliminação.



€9,99

**FORTUSS
XAROPE TOSSE
SECA E TOSSE
PRODUTIVA**
OTOSAN

180 g

Xarope com mel de manuka puro, para tosse seca e produtiva.



€2,25

**REBUÇADOS DE
ERVAS SUÍÇAS
SABOR FLORES
SABUGUEIRO**
RICOLA

50 g

Suavizam, protegem e refrescam a boca e a garganta. Sem açúcar.



€13,29

**BRONCHILAN
XAROPE
BIONAL**

200 ml

Reforça o sistema imunitário com um xarope à base de plantas. Adequado para crianças.



€19,99

**NASAL
WASH KIT**
OTOSAN

30 saquetas
+ garrafa

Rápido e fácil de usar, é ideal para a limpeza diária do nariz.



€3,89

**INFUSÃO BIO
RESPIRAÇÃO
YOGI TEA**

17 saquetas

Infusão biológica ayurvédica com eucalipto, manjeriço e gengibre.



€9,99

**MEL DE
EUCALIPTO
BIOLÓGICO**
NATUREFOODS

500 g

Mel de 100% de apicultura biológica.



€13,99

**PROPEX XAROPE
FLUIDFIANT
ORTIS**

200 ml

Suplemento alimentar à base de tomilho, eucalipto e pinheiro para o bom funcionamento das vias respiratórias.

MENSTRUACÃO: alternativas mais saudáveis e ecológicas

Alguns dos produtos de higiene usados durante a menstruação são tóxicos e podem ser perigosos para a saúde. Conheça alternativas mais saudáveis e ambientalmente mais sustentáveis.

Durante o período menstrual, os pensos higiênicos e tampões, que a maioria das mulheres usa, podem ser perigosos para a saúde. O contacto direto destes com a pele da vagina facilita a absorção das substâncias que os compõem. E, se alguns destes materiais que constituem os itens de higiene feminina são absorvíveis e tóxicos, isso significa que todos os meses uma parte destas substâncias será absorvida pelo organismo das mulheres. A longo prazo podem surgir desequilíbrios, como simples irritações e infeções locais ou, mais grave, problemas do sistema reprodutor.

OPÇÕES MAIS SAUDÁVEIS E ECOLÓGICAS

Existem pensos higiênicos com vários níveis de absorção e tampões, com ou sem aplicador, que são igualmente confortáveis e fiáveis. Estes são produzidos a partir de materiais naturais e não recorrem a ingredientes nocivos, como:

- * **ALGODÃO BIOLÓGICO CERTIFICADO;**
- * **PRODUTOS LIVRES DE CLORO E DIOXINA;**
- * **SEM PLÁSTICOS** (são biodegradáveis e compostáveis);
- * **SEM FRAGRÂNCIAS, COLORAÇÕES OU PERFUMES.**

Estas opções protegem a saúde e também o ambiente, reduzindo o impacto ambiental que a utilização de pensos higiênicos e tampões convencionais acarreta.

De que são feitas os pensos higiênicos ou os tampões que usa?

Sabia que a maior parte das marcas não divulga a lista de ingredientes?

PRINCIPAIS TÓXICOS PRESENTES NOS PENSOS HIGIÊNICOS E TAMPÕES

Algodão convencional

O cultivo do algodão convencional utiliza mais inseticidas do que qualquer outro cultivo e, muitas vezes, é geneticamente modificado. Este é o principal ingrediente de pensos higiênicos e tampões.

Cloro, dioxina e seda artificial

O mecanismo mais comum de branqueamento destes produtos recorre ao cloro, que cria um subproduto nocivo designado de dioxina. Este químico (pesticida) é altamente tóxico e desaconselhado pela Organização Mundial de Saúde: pode causar problemas como a endometriose, danos no sistema imunitário, no sistema hormonal e pode causar cancro. A seda artificial é uma fibra muito absorvente e, por isso, é usada em pensos higiênicos e tampões. Para além de ser branqueada com cloro, também é prejudicial, pois contribui para a secura da mucosa vaginal.

Plásticos e ftalatos

Muitas marcas de pensos higiênicos usam até 90% de plástico descartável nos produtos, o que constitui um grave problema ambiental e é também prejudicial, ao não deixar a pele respirar e libertar o suor produzido. A área vaginal fica assim mais propensa à proliferação de bactérias patogénicas. Os ftalatos são químicos industriais usados para tornar os plásticos mais maleáveis, como em aplicadores de tampões. Estes químicos estão relacionados com problemas de fígado, rins, pulmões e do sistema reprodutor.

Perfumes, fragrâncias e neutralizadores de odores

Os perfumes são absolutamente desnecessários, pois podem desequilibrar o pH da vagina e causar irritações. Além disso, um odor forte do sangue menstrual pode significar que algo não está bem pelo que, disfarçá-lo, poderá camuflar algum problema.



A PARTIR DE

€1,99

PRODUTOS DE HIGIENE FEMININA NATRACARE

Biodegradáveis, à base de algodão de origem biológica certificada, totalmente sem cloro e sem plástico.



€23,99

COPO MENSTRUAL ORGANICUP Tamanho A e B

Reutilizável 100% de silicone médico sem ingredientes alergénicos, sem BPA, sem látex e sem corantes.



€4,99

TOALHETES DE LIMPEZA BIODEGRADÁVEIS ORGANICUP 10 unidades

Para a limpeza do copo menstrual em situações sem acesso a água corrente.



€8,79

GEL FEMININO HIGIENE ÍNTIMA CATTIER 200 ml

Sem sabão e sem sulfatos, a sua fórmula ultra-suave respeita o equilíbrio íntimo.

O COPO MENSTRUAL

O copo menstrual consiste num pequeno recipiente de silicone médico, reutilizável, que substitui a utilização de pensos higiênicos e tampões. Pode ser usado por períodos longos, pois tem a capacidade de recolher o equivalente a três tampões e pode ser usado também durante a noite. É a opção mais ecológica, pois tem uma longa duração, não havendo desperdício em compras mensais. Basta seguir as instruções de higiene. ✪

Muito importante!

Deve mudar os tampões com frequência (independentemente da sua origem) para evitar os riscos de produção de toxinas.



OrganiCup

#NewPeriod

COPO MENSTRUAL

Bem-Vinda ao Novo Período!

Mais Saudável, mais Fácil, mais Ecológico, mais Económico.



Usfrua de um
desconto de 15%.
Saiba mais
na página 47.



+ SAUDÁVEL
Períodos Livres de Tóxicos



+ FÁCIL
~12 Horas de Capacidade



+ VERDE
Livre de Lixo

À venda em lojas Celeiro.

Distribuído por:

dietimport 
THE HEALTHY WAY

Rua 1º Dezembro, nº 45 - 3º dto. • 1249-057 LISBOA
Tel: 21 030 60 00 • Fax: 21 030 60 12 • apoioacliente@dietimport.pt



OS DADOS FALAM POR SI:
De um modo geral, as crianças consomem com frequência alimentos pouco nutritivos e demasiado gordos e açucarados.

IMUNIDADE infantil



As constipações no inverno parecem inevitáveis, mas podemos sempre fazer mudanças ou adotar estratégias no dia a dia, que se podem revelar importantes para o sistema de defesa dos mais pequenos. Conheça-as.

Esta é a época em que as crianças ficam mais suscetíveis a possíveis infeções e, em média, podem ficar constipadas entre três a oito vezes por ano. O seu sistema imunitário, que tem como função reconhecer e defender o organismo contra bactérias, vírus e outros agentes agressores, entra em ação. Por isso, é preciso garantir a manutenção do normal funcionamento do sistema imune. Nutrientes como o betacaroteno e outros carotenoides, assim como as vitaminas C, E, D, B6, defendem o corpo suportando a nossa proteção antioxidante.

O ferro, zinco e selénio são também minerais que desempenham papéis importantes na manutenção do nosso sistema imunitário.

Manter uma dieta completa, variada e equilibrada irá garantir a presença de todas as vitaminas e minerais, tão importantes para manter um funcionamento eficaz do sistema imunitário.

Nós somos o que comemos e o que consumimos tem impacto na capacidade de defesa do nosso organismo. Contudo, e segundo dados mais recentes, nem sempre os hábitos alimentares das crianças parecem ser os mais adequados.

UMA QUESTÃO DE PESO

No que diz respeito ao peso, embora se observe no nosso país (entre 2008 e 2016) uma descida na prevalência de excesso de peso e de obesidade infantil, Portugal tem ainda uma taxa considerada elevada de obesidade infantil. Em Portugal (dados de 2016), 11,7% das crianças entre os 6 e os 8 anos sofre de obesidade e 30,7% tem excesso de peso. A obesidade parece estar associada a uma alteração da função imunitária e o excesso de gordura influencia de modo negativo a saúde e o bem-estar da criança.

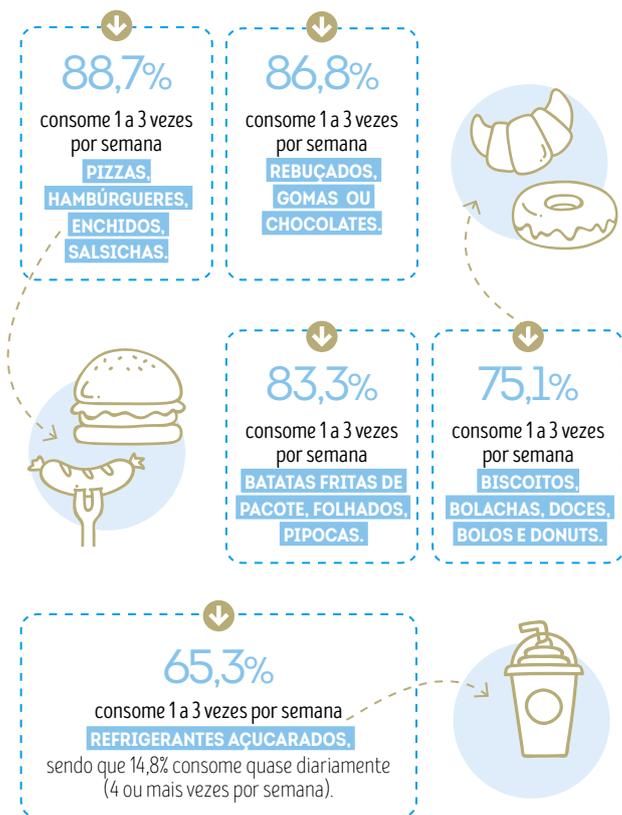
6-8 ANOS

11,7%
SOFRE DE
OBESIDADE

30,7%
TEM EXCESSO
DE PESO

HÁBITOS ALIMENTARES EM PORTUGAL

De acordo com os dados do sistema de vigilância que analisa o estado nutricional infantil (COSI Portugal 2016), sabemos que, no grupo analisado de crianças portuguesas (dos 6 aos 8 anos):



6 ESTRATÉGIAS BASE

Como podemos nós ajudar a imunidade das crianças?

- **Esteja atento ao evoluir do peso corporal da criança**, especialmente em idades de elevada taxa de crescimento. Muitas vezes, quem está mais próximo da criança não reconhece o peso excessivo ou a obesidade. Acompanhe as consultas de rotina e avalie com o médico os resultados da composição corporal, assim como as estratégias a implementar para adequar o peso à altura, caso seja necessário.
- **Pratique em casa uma alimentação rica em produtos frescos (fruta e legumes)** que fornecem compostos antioxidantes. Promova o consumo mínimo de cinco porções de frutas e legumes por dia.
- **Aumente o consumo de peixe no dia alimentar.** Os óleos de peixe (ômega-3) são nutrientes fundamentais para a imunidade e desempenham um papel essencial na capacidade de atenção e concentração das crianças.
- **Inclua alguns alimentos como leites fermentados**, iogurte ou kefir. Estes produtos contêm microrganismos vivos (como *Lactobacillus acidophilus* e *Bifidobacterium lactis*), bactérias responsáveis pela produção de substâncias que inibem a atividade de outros microrganismos patogénicos.
- **Para estimular o sistema imunitário** destacamos o óleo de fígado de bacalhau (pela sua riqueza em vitamina A e D), a vitamina C e o mineral zinco. Na fitoterapia, destaca-se o sabugueiro (*Sambucus nigra*), que contribui para o suporte da defesa do organismo.
- **Promova a prática regular de atividade física**, de preferência com a realização de atividades ao ar livre. Ao diminuir os comportamentos sedentários e ao aumentar a atividade física diária estará a promover a redução do stresse, um fator que pode contribuir para o desequilíbrio do sistema imunitário.

Acompanhe o crescimento da criança e melhore o padrão alimentar de toda a família.



€13,85

KANGAVITES BAGAS SOLGAR

60 comprimidos mastigáveis

Suplemento alimentar multivitamínico e mineral, em deliciosos comprimidos mastigáveis com sabor a frutos silvestres.



€12,80

SMARTKIDS HAPPY TUMMIES BIOGLAN

30 bolinhas mastigáveis

Suplemento alimentar. Acidófilos e bifidobactérias.



€8,75

VITAMINA D 400UI SPRAY JÚNIOR +3 ANOS BETTER YOU

15 ml

Suplemento alimentar em spray de vitamina D.



€9,99

ÓLEO DE FÍGADO DE BACALHAU LARANJA LÍQUIDO SEVEN SEAS

150 ml

Suplemento alimentar de xarope de óleo de fígado de bacalhau puro, sumo de laranja com ômega-3 e vitaminas C, D + E.



€10,99

SABUGUEIRO VIT. C URSINHOS MASTIGÁVEIS KIDS SAMBUCOL

60 unidades

Suplemento alimentar de sabugueiro (*Sambucus nigra*) e vitamina C.



€12,80

XAROPE SABUGUEIRO VITAMINA C KIDS SAMBUCOL

120 ml

Suplemento alimentar líquido de sabugueiro (*Sambucus nigra*) e vitamina C.

LUCUMA o que é?

Um superalimento com sabor a baunilha, mas que é muito mais do que isso. Conheça as suas características e descubra como pode tê-lo à sua mesa.

A lucuma é um pequeno fruto arredondado de casca verde-escura e polpa amarela, com um cheiro e sabor adocicados, idênticos à baunilha. Originário da região dos Andes, este fruto é o eleito na produção e consumo de gelados no Peru, ficando à frente dos clássicos chocolate e baunilha.

CARACTERÍSTICAS DA LUCUMA

É um superalimento e tem uma grande concentração de compostos fenólicos e carotenoides. Devido à sua ação antioxidante, pode ser um aliado no fortalecimento do sistema imunitário e proteção do organismo de oxidações indesejáveis, provocadas pelo stresse, alterações ambientais e alimentação desequilibrada, ou pouco variada. Tem também valores elevados de ferro e zinco, que contribuem para uma normal função cognitiva, para a redução do cansaço e fadiga e para uma fertilidade e reprodução normais. ✿

Nome comum
LUCUMA

Espécie
POUTERIA LUCUMA

País de origem
PERU

Utilização
ADOÇAR OU AROMATIZAR RECEITAS

Forma de consumo
POLPA OU PÓ

Características

- * Baixo índice glicémico
- * Apoia o sistema imunitário
- * Reduz o cansaço e a fadiga



*
RECEITA
ISWARI

BOLINHAS CRUAS DE CAJÚ E MACARROBA

QUANTIDADES

→ 7 BOLINHAS GRANDES OU → 10 PEQUENINAS

INGREDIENTES

- * 1/4 Châvena de cajus (previamente demolhados)
- * 1 Châvena de tâmaras (sem caroço)
- * 1 Colher (chá) de macarroba ISWARI

PREPARAÇÃO

- » Junte todos os ingredientes num processador de alimentos e triture até obter uma pasta pegajosa.
- » Com as mãos, faça bolinhas enrolando a pasta.
- » Pode comer imediatamente, ou colocar no frigorífico durante 1 hora, para ficarem mais consistentes.



€7,49

LUCUMA EM PÓ
ISWARI

125 g
100% Lucuma em pó biológica.



€6,90

MACARROBA
ISWARI

250 g
Mistura de alfarroba, maca e lucuma em pó para preparação de bebidas e de bolos.

*
FERRO
POR 100 G
4 mg

(29% do valor de referência do nutriente)

*
FIBRA
POR 100 G
25,9 g

*
ZINCO
POR 100 G
2,8 mg

(28% do valor de referência do nutriente)



SONNENTOR®

Especiarias de agricultura biológica Torne um prato simples num mundo de sabores deliciosos!



AMOSTRA GRÁTIS

Curcuma Latte Gengibre | **INGREDIENTES:** curcuma* (53%),
canela-do-ceilão*, gengibre* (15%), noz-moscada*, cardamomo*,
pimenta preta*, açafraão*.

* provenientes de agricultura biológica certificada

Distribuído por: **dietimport**
THE HEALTHY WAY



Rua 1º de Dezembro, 45 - 3ºDto.
1249-057 Lisboa - Portugal

apoioaocliente@dietimport.pt
www.dietimport.pt

À VENDA NAS LOJAS CELEIRO E LOJA DE PRODUTOS NATURAIS



Plantas medicinais para A SAÚDE DO FÍGADO

Saiba quais são as plantas que o podem ajudar a cuidar da saúde do seu fígado.

O fígado é o maior órgão interno e as suas principais funções são apoiar o processo digestivo, armazenar energia, filtrar toxinas do organismo e suportar a imunidade. De acordo com estudos mais recentes, a mortalidade por doenças do fígado, ou hepáticas, tem aumentado nos últimos anos, sendo a quinta causa de morte mais comum. Algumas plantas podem ter um impacto positivo sobre a manutenção das funções hepáticas. Confira as sugestões que preparamos para si e que o ajudam a cuidar do seu fígado.

DOENÇAS COMUNS DO FÍGADO

As doenças mais comuns são a hepatite, a esteatose hepática, a cirrose e o cancro. A primeira desenvolve-se após uma infeção pelo vírus da hepatite A, B ou C.

A esteatose hepática caracteriza-se por uma acumulação excessiva de gordura no fígado. De acordo com as causas, pode classificar-se em Esteatose Hepática Não Alcoólica, também conhecida como “fígado gordo”, e em Esteatose Hepática Alcoólica.

A cirrose desenvolve-se em consequência de outras doenças do fígado,



A mortalidade por doença hepática é superior nos homens em relação às mulheres (2,4% vs 1,4%).

levando ao aparecimento de cicatrizes e ao comprometimento das funções hepáticas mais básicas.

O cancro do fígado é causado por algumas das doenças como a hepatite B, C ou a cirrose, assim como pelo consumo excessivo de álcool, apenas para enumerar alguns fatores de risco.

Os sintomas de doença são variáveis, podendo manifestar-se através de distensão abdominal, inchaço ou edema nas pernas, facilidade em fazer hematomas, alteração da cor das fezes e da urina e pela icterícia, isto é, pelo aparecimento de um tom amarelo na pele e nos olhos. *



€18,99

DETOX FÍGADO
- COMPRIMIDOS
ORTIS

60 comprimidos

Suplemento alimentar à base de alcachofra, dente-de-leão e cardo-mariano.



€26,41

**EXTRATO DE
CARDU-MARIANO**
SOLGAR

60 cápsulas

Suplemento alimentar. Contém 80% de flavonoides totais, incluindo a silimarina, e de planta em pó.



€10,99

**LIVER SUPPORT -
MIST. EXTR. LIQ. S/
ÁLCOOL PLANTAS**
NATURES ANSWER

30 ml

Suplemento alimentar. Mistura de extratos líquidos não alcoólicos de plantas.



€17,09

**HEPAFYT
BIONAL**

40 cápsulas

Suplemento alimentar com alcachofra, cardo-mariano e curcuma.



€21,28

**EXTRATO DA RAIZ
DE AÇAFRÃO-
DA-ÍNDIA**
SOLGAR

60 cápsulas

Suplemento alimentar. Produzido a partir de extrato estandardizado de raiz de açafrão-da-Índia 372 mg (93%) curcuminoides.



€2,79

**CHÁ BOLDO
BIO**
VIDA CELEIRO

40 g

Infusão de boldo de origem biológica.



€1,80

**CHÁ
ALCACHOFA
BIO**
VIDA CELEIRO

50 g

Infusão de alcachofra de origem biológica.

Plantas úteis*

ALCACHOFA (*Cyanara scolymus*):

contém cinarina e flavonoides que contribuem para estimular as funções hepáticas e o fluxo de bÍlis, apoiando a digestão das gorduras. Indicada para situações de excesso de colesterol e de triglicéridos.



CARDO-MARIANO

(*Silybum marianum*):

fornece silimarina, flavonoides como o β-sitosterol e ácidos gordos ómega-6 e 9. Útil em condições inflamatórias do fígado, como na esteatose hepática e na cirrose. Apresenta um efeito antioxidante, podendo contribuir para a proteção contra várias toxinas.



RÁBANO NEGRO

(*Raphanus sativus niger*):

fonte de compostos sulfurados, que ajudam a apoiar o fluxo de bÍlis e, consequentemente, a digestão das gorduras. Contribui para aumentar os movimentos intestinais e a melhoria dos sintomas de obstipação e de flatulência.



DENTE-DE-LEÃO

(*Taraxacum officinale*):

possui polifenóis, triterpenos, inulina, mucilagem e constituintes amargos. Os extratos à base de folhas favorecem o fluxo de bÍlis e apresentam um efeito diurético.



CURCUMA (*Curcuma longa*):

fornece curcumina e é indicada para reduzir os sintomas de desconforto digestivo associado ao mau funcionamento da vesícula. Adequada em casos de hepatites e na prevenção de níveis elevados de colesterol. Apresenta uma ação anti-inflamatória.



BOLDO (*Peumus boldus*):

contém alcalóides e flavonoides, para além de taninos. Suporta o funcionamento da vesícula e ajuda a proteger o fígado de várias toxinas e contra os efeitos negativos dos radicais livres. Pode exercer uma ação anti-inflamatória.



ALGUNS FATORES DE RISCO

- Consumo excessivo de álcool;
- Acumulação de gordura no fígado;
- Obesidade;
- Diabetes;
- Níveis elevados de colesterol e de triglicéridos;
- Exposição ambiental a químicos e toxinas;
- Relações sexuais desprotegidas.

*Nota: Se tiver cálculos, ou "pedras", na vesícula, a utilização de algumas destas plantas poderá ser desaconselhada.

GEO

CULTIVE A SUA SAÚDE

Rebentos 100 % Biológicos



• FÁCIL DE GERMINAR

• NUTRITIVO E SABOROSO

• IDEAL PARA SALADAS

CONSULTÓRIO

por **DR. PEDRO LÔBO DO VALE**
médico de clínica geral

PERGUNTAS E RESPOSTAS

Envie-nos as suas dúvidas e questões para:
vidaceleiro@celeiro.pt

? *Costumo ter infeções urinárias de modo recorrente e recentemente ouvi falar nos benefícios do arando vermelho e dos probióticos. Gostava de saber um pouco mais sobre este tema, inclusive se existem medidas práticas que possam contribuir para a diminuição destes episódios.*

ALICE, CINFÃES*

➔ Cara leitora,
As infeções urinárias ocorrem quando existe a presença de microrganismos no trato urinário, normalmente isento de microrganismos. Na grande maioria, a causa principal deste tipo de infeções deriva da presença de bactérias que existem no ânus, reto e vagina. A bactéria mais frequentemente responsável por infeções urinárias é a *Escherichia coli*, popularmente designada colibacilo. O arando vermelho poderá ser útil na resolução deste quadro, provavelmente pela sua ação de impedimento de fixação das bactérias às paredes do aparelho urinário. Este fruto pode ser consumido na

sua forma natural, através de sumo, em chás ou na forma de cápsulas, que é certamente uma opção mais concentrada. Quando há necessidade de recorrer sistematicamente à toma de antibióticos, para debelar a infeção, recomenda-se a ingestão de probióticos, para recolonização do intestino com bactérias benéficas. Deverá ainda, em qualquer caso, ingerir bastantes líquidos. Outras medidas úteis a implementar serão as seguintes: a região anal deve ser limpa da frente para trás; utilizar roupa interior de algodão não apertada em detrimento das fibras sintéticas, beber um copo de água e urinar antes e após as relações sexuais. Assegurar a lubrificação também é benéfico para evitar o aparecimento de infeções recorrentes. Nalguns casos, a prisão de ventre pode agravar estas infeções, razão pela qual a sua prevenção também é vantajosa.

Em todo o caso, é imprescindível consultar o médico, para pesquisar as possíveis causas e obter um diagnóstico médico concreto.



O arando vermelho ajuda a impedir que as bactérias se fixem nas paredes do aparelho urinário.



? *Nos últimos anos, tenho observado que alguns amigos e vários conhecidos têm sido afetados por problemas de foro oncológico. Gostaria de saber se considera que a alimentação pode ser importante na prevenção deste problema de saúde.*

PEDRO, ALIJÓ*

➔ Caro leitor,
Sim, sem dúvida. No entanto, nenhuma dieta consegue reverter ou curar esta doença que, muitas vezes, tem uma componente genética bastante forte. Contudo, é de registar que as vitaminas, os minerais e outros nutrientes podem ajudar a neutralizar substâncias carcinogénicas, a assegurar uma função imunitária saudável e a prevenir danos celulares e tecidulares. Os nutrientes antioxidantes têm suscitado particular interesse na comunidade científica, nomeadamente: vitamina A (em particular betacaroteno), vitamina C, vitamina E, vitamina D, selénio, ácido fólico, vitamina B6, magnésio, zinco, coenzima Q10 e licopeno, entre outros. Seguir uma dieta variada que inclua vegetais e frutos frescos, biológicos, bem como cereais integrais e leguminosas, será um bom caminho a trilhar. De acordo com um estudo recente, uma frequência superior de consumo de alimentos biológicos foi associada a uma diminuição de 25% no risco de desenvolvimento de cancro. Evite alimentos processados, com aditivos, fumados, curados, fritos e excessivamente grelhados. Recomenda-se a redução do consumo de açúcar, excesso de gorduras, bem como do álcool e cessação dos hábitos tabágicos.



Nos últimos meses tenho sentido azia após as refeições e, muitas vezes, durante a noite.

Tenho refluxo gastroesofágico, provavelmente devido a maus hábitos alimentares, pois abuso de alimentos gordurosos e, normalmente, deito-me logo após o jantar. A fitoterapia pode aliviar o ardor sentido?

JOÃO, SINTRA*



Caro leitor,

Em primeiro lugar, é essencial consultar o médico. A ingestão de alimentos gordurosos, condimentados, o tabaco e o álcool, a má alimentação em geral (incluindo deitar-se logo após a refeição e o excesso de comida), são fatores que podem ocasionar e piorar os efeitos do refluxo gastroesofágico. A azia e o refluxo podem ser aliviados através de alimentação, alteração de certos hábitos de vida, medicamentos e através da fitoterapia.

Relativamente à alimentação, deverá efetuar refeições pouco abundantes. Os alimentos devem ser bem mastigados e ensalivados; deverá ingerir líquidos ao longo do dia (cerca de 1 litro a 1,5 litro de água, entre as refeições, até às 18h) e será útil identificar e evitar os alimentos que provocam os sintomas. O consumo de bananas maduras é



aconselhado, pois formam uma camada protetora na parede do estômago, diminuindo os ataques de acidez. Tome apenas medicamentos aconselhados pelo seu médico ou técnico de saúde. Suplementos alimentares à base de plantas podem ajudar (como o litotâmnio, alteia, milefólio, alcaçuz e erva-cidreira). O litotâmnio é uma alga calcária, rica em substâncias minerais marinhas e em carbo-

nato de cálcio. Tem propriedades antiácidas, fornece cálcio ao organismo, evita e reduz as dores de estômago, ardores e refluxo. A argila branca pode ser utilizada em certas perturbações digestivas, pois cobre a mucosa gastrointestinal, protege-a do ataque dos ácidos durante a digestão, favorece a cicatrização da mucosa gastrointestinal e absorve as toxinas presentes no trato digestivo.

Não coma muito e não se deite logo após as refeições. À noite, procure elevar a cabeceira da cama, para evitar o refluxo durante o sono.



Tenho 22 anos e, recentemente, comecei a sofrer de dermatite atópica.

Sinto-me muito incomodada e gostava de saber a sua opinião.

ANA, LISBOA*



Cara leitora,

A dermatite atópica caracteriza-se por uma pele extremamente seca e a escamar, associada a prurido (comichão), moderado a intenso. O diagnóstico baseia-se no exame físico e considera igualmente a idade em que apareceram os primeiros sintomas, a severidade e frequência das lesões cutâneas, bem como a história pessoal e/ou familiar.

É ainda essencial o estudo dos possíveis fatores desencadeantes, a saber: pele seca, contacto com substâncias irritantes, stresse, infeções, alergénios, mudanças de temperatura ou humidade. Será vantajoso consultar um dermatologista. É verdade que a asso-

ciação entre a dermatite atópica, níveis elevados de ácido linoleico, níveis reduzidos de GLA (ácido gama-linoleico) e ácidos gordos ómega-3 tem surgido em inúmeros estudos. Estas alterações do metabolismo dos ácidos gordos relacionam-se com processos de inflamação e de alergia. **ASSIM, A TOMA DE GLA (PROVENIENTE DO ÓLEO DE ONAGRA OU DE BORRAGEM) E DE ÓLEOS DE PEIXE PODERÁ SER EQUACIONADA.**

O zinco também desempenha um papel importante na pele, tal como acontece com a vitamina A. A privação de sono e o stresse são dois sintomas que podem advir da dermatite atópica, pelo que compostos como a melatonina ou o citrato de magnésio poderão ajudar nesses casos. Os cosméticos adequados à dermatite atópica pretendem restabelecer os níveis de água que constituem a pele, através da sua hidratação, e que deve ser seguida, mesmo durante as fases de remissão. A escolha do hidratante mais adequado de-

pende de cada indivíduo, mas deve optar por produtos hipoalergénicos, sem perfume e com um pH próximo do da barreira cutânea (cerca de 4,5 a 5,75). Há ainda a destacar o óleo de coco, que pode ser aplicado diretamente na pele, contribuindo para a hidratação intensa da mesma, assim como a manteiga de karité.



*PARA GARANTIR A PRIVACIDADE, OS NOMES DOS LEITORES FORAM PSEUDONIMIZADOS.

MAQUILHAGEM DE FESTA



A maquilhadora profissional Teresa Cadete ensina os passos básicos para fazer uma maquilhagem especial, com produtos biológicos e vegan. Acabe e comece o ano da melhor maneira!

ESTE LOOK FOI REALIZADO COM OS PRODUTOS BIOLÓGICOS DA GAMA DE MAQUILHAGEM SANTE, QUE CONTÉM UMA VASTA OFERTA DE PRODUTOS VEGAN.

Os dias de festa começam a aproximar-se e queremos estar sempre no nosso melhor, quer seja para os inúmeros jantares de Natal, ou para as comemorações em família. Sabemos que muitas mulheres ainda veem na maquilhagem um bicho-de-sete-cabeças e, por isso, deixamos uma sugestão de look de festa com apenas quatro passos! Vai ver que nunca foi tão fácil sentir-se bonita e especial!

COMECE PELO BÁSICO: LIMPAR, HIDRATAR E PROTEGER

Não só nos dias em que aplica maquilhagem, mas em todos os dias do ano, é essencial **limpar, hidratar e proteger** a sua pele dos raios ultravioleta. Estes três passos devem ser feitos todas as manhãs. À noite, o passo de proteção pode ser eliminado e substituído por uma hidratação extra com a realização de uma máscara, por exemplo. Escolha produtos direcionados para o seu tipo de pele (seca, normal, oleosa ou com imperfeições) e, quando surgirem dúvidas sobre qual a ordem de aplicação dos produtos, lembre-se deste mote: limpar-hidratar-protéger.



1. TÓNICO PURIFICANTE MENTA BIO ÁCIDO SALICÍLICO, LOGONA
125 ml
PVP: €12,99

2. CREME VITAMINADO REGENERADOR CELULAR 24H ABACATE BIO, LOGONA
30 ml
PVP: €16,99

3. PROTETOR SOLAR FACIAL FPS 50 BIO, LABORATOIRES BIARRITZ
50 ml
PVP: €19,95



Passos

1

UNIFORMIZAR A PELE

APLICAR BASE, CORRETOR E PÓ MINERAL MATTE

A primeira fase da maquiagem passa por uniformizar a sua pele e por disfarçar a existência de manchas, cicatrizes, olheiras, etc. Deverá começar pela aplicação da base e, depois, passar para o corretor de olheiras, que poderá utilizar também para disfarçar qualquer imperfeição. Para finalizar, aplique o pó mineral matte, que vai retirar os brilhos e prolongar a duração da base e do corretor na pele.



DICA

É importante escolher a tom correto da base.

1. **BASE MATT BIO 02 SAND, SANTE**
30 ml
PVP: €11,99

2. **LÁPIS CORRETOR BIO 02 MEDIUM, SANTE**
1 unidade
PVP: €9,99

3. **PÓ SOLTO MATT BIO 01 LIGHT-BEIGE, SANTE**
1 unidade
PVP: €11,99

2

REALÇAR

APLICAR BRONZER, BLUSH E ILUMINADOR

O segundo passo serve para realçar as principais características da face, nomeadamente as maçãs do rosto. Deverá aplicar, em primeiro lugar, o bronzer na zona abaixo das maçãs do rosto. Depois, aplique o *blush* nas maçãs do rosto, tentando fundir ligeiramente este produto com o anterior. Por fim, aplique de forma ligeira um pouco de iluminador na mesma zona, mas apenas de meio do osso para trás, sem chegar à zona das têmporas.



1. **PÓ EFEITO BRONZEADOR BIO 2EM1 01 LIGHT-MEDIUM, SANTE**
1 unidade
PVP: €11,99



2. **ROUGE/BLUSH BIO 01 SILKY TERRA, SANTE**
7 g
PVP: €13,99



3. **ILUMINADOR LÍQUIDO BIO, SANTE**
10 ml
PVP: €4,99

3

1. **BASE PÁLPEBRAS OLHOS EM PÓ BIO, SANTE**
1 unidade
PVP: €7,99

2. **PALETA SOMBRA OLHOS TONS NUDE, SANTE**
1 unidade
PVP: €13,99

3. **LÁPIS EYELINER 01 BLACK, SANTE**
1 unidade
PVP: €9,99

4. **RIMEL BIO CURL EXTEND EXTREME 01 BLACK, SANTE**
1 unidade
PVP: €9,49



3

MAQUILHAGEM DOS OLHOS

Os olhos são aqui o ponto de destaque já que, em dias de festa, não deve ter medo de usar uma maquiagem de olhos um pouco mais carregada. Neste caso, foram utilizados essencialmente três tons: um tom nude aplicado em toda a pálpebra, com mais intensidade na zona do osso abaixo da sobrancelha e no canto interior do olho. Um tom rosa na zona central da pálpebra para dar ilusão de um olho maior, e um tom mais escuro na zona do côncavo (abaixo do osso da sobrancelha) para adicionar intensidade ao olhar. O tom mais escuro deve ser bem esbatido com a ajuda de um pincel, de forma a fundir-se um pouco com a sombra rosa utilizada na zona central do olho.

A BASE DE PÁLPEBRAS CONTRIBUI PARA QUE A SOMBRA DE OLHOS TENHA UMA MAIOR DURABILIDADE, UMA VEZ QUE ABSORVE A OLEOSIDADE DA PELE DA PÁLPEBRA.

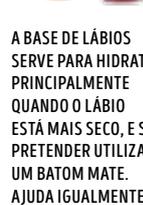
4

MAQUILHAGEM DOS LÁBIOS

Quando chega a altura de escolher o batom a usar, o truque é simples: se a maquiagem de olhos for mais carregada, o tom do batom não deve ser muito escuro. Neste caso, optámos por um *gloss* rosa com um pouco de brilho.



1. **BASE NUTRITIVA LÁBIOS BIO, SANTE**
5 ml
PVP: €5,39



2. **LIPGLOSS 04 RED PINK BIO, SANTE**
10 ml
PVP: €10,99

A BASE DE LÁBIOS SERVE PARA HIDRATAR, PRINCIPALMENTE QUANDO O LÁBIO ESTÁ MAIS SECO, E SE PRETENDER UTILIZAR UM BATOM MATE. AJUDA IGUALMENTE A AUMENTAR A DURABILIDADE DO BATOM.

AGRADECEMOS A PARTICIPAÇÃO DA MODELO Helena Bragança

RECEITAS PARA UM NATAL ALTERNATIVO

Não perca as sugestões que aqui lhe deixamos para um Natal mais vegetariano e cheio de sabor.

V* VEGAN

V VEGETARIANO



COMECE A SUA CEIA DE NATAL POR UMA SOPA À BASE DE LEGUMES E INCENTIVE TODA A FAMÍLIA A FAZER O MESMO!

DICA
SIRVA COM FOLHAS DE MANJERICÃO

SOPA DE LEGUMES COM CURCUMA VEGAN

V*

INGREDIENTES

- * 3 Peras
- * 300 g Abóbora
- * 1 Curgete
- * 1 Cebola
- * 1 Cenoura
- * 20 g Azeite
- * 1 Colher de chá de sal
- * 1 Colher de chá de pimenta preta
- * ½ Colher de chá de curcuma em pó
- * 4 Folhas de manjeriço

PREPARAÇÃO

- Lave, descasque e corte os legumes e a fruta em pedaços.
- Faça um refogado com o azeite e a cebola. Adicione a curgete, a cenoura e a abóbora. Deixe refogar por breves minutos.
- Tempere com sal e misture.
- Adicione água a ferver e deixe cozinhar durante 20 minutos.
- Adicione as peras, a curcuma e a pimenta preta. Cozinhe por mais 10 minutos.
- Retire do lume e reduza a puré.

Informação Nutricional por 100 g

ENERGIA	GORDURA	HIDRATOS DE CARBONO	AÇÚCARES	FIBRA	PROTEÍNA
39 kcal	1,9g	4,9g	4,7g	1,5g	0,6g



DICA
POLVILHE
COM SALSA
OU COENTROS
FRESCOS.

Imagina o bacalhau a chegar à mesa e não ter nenhuma opção apelativa e válida para si? Não desespere e experimente o nosso "tofulhau".

"TOFULHAU" VEGETARIANO - TOFU COM CREME DE SOJA

V

6 pessoas

INGREDIENTES

- * 1 kg Batatas
- * 300 g Tofu
- * 1 Alho-francês
- * 2 Cebolas
- * ½ Chávena de molho de soja tamari
- * 80-90 g Azeite
- * 1 Limão
- * 10 Azeitonas
- * 5 Dentes de alho
- * 1 Colher de sopa de alho em pó
- * 1 Colher de chá de pimenta preta
- * 5 Folhas de louro
- * Alternativa vegetal ao queijo de amêndoa
- * Salsa ou coentros frescos

Molho bechamel:

- * 400 g Creme de soja
- * 300 ml Bebida de soja
- * 40 g Farinha de trigo sarraceno
- * 2 Colheres de sopa de manteiga ghee
- * Curcuma q.b.
- * Sal q.b.
- * Noz-moscada q.b.
- * Pimenta preta q.b.
- * Alho em pó q.b.

PREPARAÇÃO

- Corte o tofu às tiras e coloque-o num recipiente com o molho de soja. Deixe marinar.
- Adicione o sumo de um limão, o alho em pó, a pimenta preta e um pouco de água. Misture tudo e reserve, no mínimo, uma hora no frigorífico.
- Lave, descasque e corte as batatas, o alho-francês, os dentes de alho e as cebolas. Reserve.
- Numa panela à parte, coza as batatas.
- Faça um refogado com o azeite, os dentes de alho e as cebolas. Adicione o alho-francês e as folhas de louro.
- Adicione o tofu, as azeitonas e deixe refogar.
- Por fim, junte as batatas e deixe refogar. Quando ficarem douradas desligue o lume e reserve.

- Deposite a mistura num recipiente apropriado para ir ao forno e retire as folhas de louro. Cubra com o molho bechamel*.
- Pulverize com a alternativa vegetal ao queijo de amêndoa.
- Gratinar no forno pré-aquecido a 180°C durante, aproximadamente, 30 minutos.

*Para o molho tipo bechamel

- Numa panela coloque a bebida de soja e adicione a manteiga ghee.
- Adicione a farinha de trigo-sarraceno e mexa muito bem.
- Adicione o creme de soja e tempere com sal, noz-moscada, pimenta preta, alho em pó e curcuma. Retifique os temperos.

Informação Nutricional por 100 g

ENERGIA	GORDURA	HIDRATOS DE CARBONO	AÇÚCARES	FIBRA	PROTEÍNA
125 kcal	7,7 g	10,1 g	1,3 g	1,3 g	3,5 g

"TOFULHAU" VEGAN - TOFU COM CREME DE SOJA

V*

Os ingredientes e o modo de preparação são iguais à receita anterior, sendo que neste caso irá substituir-se a manteiga ghee por manteiga de coco (2 colheres de sopa).

Informação Nutricional por 100 g

ENERGIA	GORDURA	HIDRATOS DE CARBONO	AÇÚCARES	FIBRA	PROTEÍNA
118 kcal	6,8 g	10,3 g	1,4 g	1,5 g	3,6 g



ARROZ-DOCE VEGAN

V*

INGREDIENTES

- *1l Bebida vegetal de aveia
- *1l Bebida vegetal de arroz
- *500 g Arroz integral
- *300 g Açúcar mascavado
- *Curcuma q.b.
- *1 Pau de canela;
- *Canela em pó q.b.
- *Casca de 1 limão

PREPARAÇÃO

- Lave previamente o arroz. Numa panela coloque o arroz e as bebidas vegetais. Deixe cozinhar em lume brando durante 1 hora.
- A meio da cozedura adicione a casca de limão, o pau de canela e a curcuma. Deixe cozinhar durante aproximadamente 40 minutos.
- Quando o arroz estiver bem cozido, adicione o açúcar mascavado e deixe apurar. Ao fim de 10 minutos, desligue o lume.

Informação Nutricional por 100 g

ENERGIA	GORDURA	HIDRATOS DE CARBONO	AÇÚCARES	FIBRA	PROTEÍNA
142 kcal	1,3 g	30,3 g	14,4 g	1 g	1,7 g



Polvilhe com canela e sirva em taças pequenas.

TRONCO DE NATAL VEGAN

V*

INGREDIENTES para o bolo

- *4 Chávenas de farinha de espelta
- *4 Bananas maduras
- *300 ml Bebida vegetal de aveia
- *½ Chávena de óleo de coco
- *120 g Açúcar mascavado
- *4 Colheres de chá de fermento
- *Canela em pó

- *Coco ralado
- *2 Colheres de chá de vinagre de sidra
- *1 Colher de chá de sal
- *1 Colher de chá de bicarbonato de sódio

Para a cobertura:

- *200 g Chocolate negro
- *2 Colheres de sopa de geleia de agave

PREPARAÇÃO

- Pré-aqueça o forno a 180°C e forre o fundo de um tabuleiro com papel vegetal.
- Misture a farinha de espelta, o açúcar, o fermento, o sal e o bicarbonato de sódio. Reserve.
- Descasque as bananas e esmague-as num recipiente à parte. Adicione a bebida vegetal, o vinagre de sidra e o óleo de coco. Misture e reserve.
- Junte as duas misturas e envolva muito bem.
- Coloque a massa no tabuleiro e leve ao forno durante 45 minutos. Quando estiver com um aspeto dourado, retire do forno e reserve.
- Derreta o chocolate em banho-maria. Adicione a geleia de agave e envolva. Reserve no frio.
- Coloque o recheio por cima da torta e enrole. Reserve no frigorífico, para que o chocolate solidifique.



POLVILHE COM CANELA EM PÓ E COCO RALADO.

Informação Nutricional por 100 g

ENERGIA	GORDURA	HIDRATOS DE CARBONO	AÇÚCARES	FIBRA	PROTEÍNA
290 kcal	7,8 g	46,9 g	14,8 g	5,1 g	6 g

RABANADAS VEGAN

V* 12 rabanadas

INGREDIENTES

- * 1l Bebida vegetal de soja não adoçada
- * 250 g Pão branco sem glúten
- * 100 g Óleo de coco
- * 50 g Amido de milho
- * Açúcar mascavado q.b.
- * Canela em pó q.b.

DISPONHA AS
FATIAS FRITAS
NUMA TRAVESSA
E POLVILHE COM
AÇÚCAR MASCADO
E CANELA EM PÓ.

PREPARAÇÃO

- Corte o pão em fatias grossas e reserve.
- Num recipiente à parte, coloque a bebida vegetal de soja e o açúcar mascavado.
- À parte, dilua o amido de milho em água.
- Numa frigideira, coloque o óleo de coco.
- Passe as fatias de pão na mistura com a bebida vegetal e, depois, na mistura de amido de milho. Por fim, coloque na frigideira.
- Frite as fatias de ambos os lados até estas ficarem douradas.



Informação Nutricional por 100 g

ENERGIA	GORDURA	HIDRATOS DE CARBONO	AÇÚCARES	FIBRA	PROTEÍNA
155 kcal	9,3g	14,2g	5,6g	1,5g	2,9g

CELEIRO À mesa

O sabor tem sempre lugar.



Há sempre
lugar
para uma boa
refeição
e uma boa
razão
para voltar.

CELEIRO
À mesa

O sabor tem sempre lugar.



(LIFESTYLE CELEIRO)



Há 2000 vulcões na cordilheira andina, que se estende de norte a sul do Chile (na foto: Torres Del Paine).



O Chile é um dos raros locais onde se podem encontrar igrejas de madeira.

VIAGENS

Chile

ONDE TUDO COMEÇA

Se procura um destino onde a rotina não se instala, esse lugar é o Chile. Terra de contrastes nas cores e nas paisagens, apaixonou aventureiros desde o início dos tempos.

» Dada a sua localização geográfica, este país da América do Sul oferece paisagens que vão do deserto mais seco do mundo – Atacama –, à neve na cordilheira dos Andes, que termina aqui, descansando nas águas frias da Antártida, depois de percorrer 7500 quilómetros pelo interior da América do Sul. O Chile ocupa uma longa e estreita faixa costeira (mais de quatro mil quilómetros de comprimento e 175 quilómetros de largura) entre a cordilheira dos Andes e o oceano Pacífico. Inclui alguns territórios ultramarinos, como o arquipélago Juan Fernández, as ilhas Desventuradas, a ilha Sala y Gómez e a ilha de Páscoa, as duas últimas localizadas na Polinésia. Reclama ainda a soberania de 1 250 000 quilómetros quadrados de território na Antártida.

NO FIM DO MUNDO

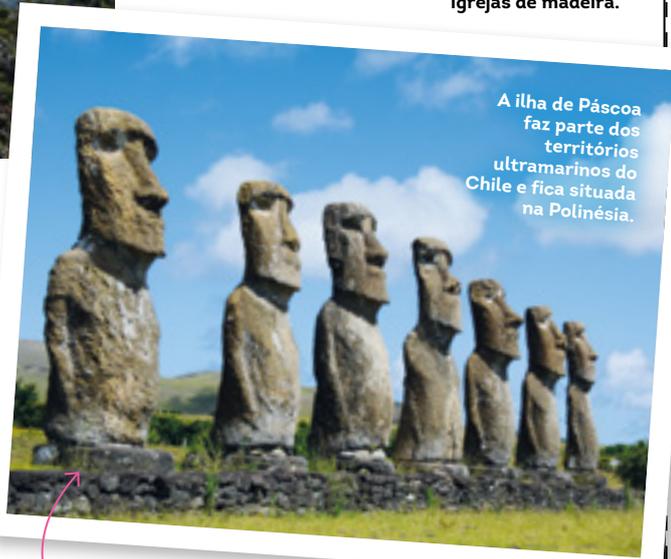
Se este é o ponto no mapa onde se iniciam muitas aventuras, é também, segundo os nativos, o “lugar onde a

terra acaba”. E é o “Mundo do fim do mundo”, como descreve o escritor chileno Luis Sepúlveda no livro com o mesmo nome. Mas, seja qual for o nome que lhe é dado, o Chile tem muito para oferecer. Se é gelo que procura, visite o Parque Nacional Torres del Paine, com cerca de 242 mil hectares e declarado Reserva da Biosfera pela UNESCO em 1978.

Se prefere locais mais quentes, o deserto de Atacama recebe-o num abraço caloroso, que pode chegar aos 40°C mas que, à noite, pode descer aos 0°C. O terreno é pedregoso, com lagos de sal e areia, como paisagem principal.

EXPLORAÇÃO URBANA

Mas nem só de paisagem natural vive o país. Depois de ter conquistado a sua independência em 1880, desenvolveu uma economia diversificada e dinâmica. É hoje uma nação organizada e influenciada pela cultura ocidental. Santiago do Chile é a cidade mais conhecida e o centro urbano,



A ilha de Páscoa faz parte dos territórios ultramarinos do Chile e fica situada na Polinésia.

Ilha de Páscoa

“Umbigo do mundo” ou “Olhos fixos no céu” são dois de alguns nomes dados a esta ilha da Polinésia Oriental, que pertence ao Chile, embora esteja a 3700 quilómetros de distância do continente. Há milhares de anos, três erupções vulcânicas deram origem à ilha que se diz ser a mais isolada do mundo. É mais conhecida pelas 15 estátuas gigantes perfiladas de moais, “plantadas” no meio da paisagem. Mas essas são apenas uma parte dos 887 exemplares encontrados na ilha.

financeiro, administrativo e cultural do país, com seis milhões de habitantes.

Mas Puerto Montt é uma cidade que também vale a pena conhecer. Aqui encontramos uma agitação própria de localidades próximas, quer de um porto marítimo, quer de um aeroporto internacional, de onde chegam e partem numerosas expedições, prontas para dar a conhecer o território aos intrépidos viajantes.

Punta Arenas, outra cidade, fica bastante mais a sul e está localizada no Estreito de Magalhães, que liga os oceanos Atlântico e Pacífico. Também é usada como ponto de partida para viagens à Antártida. Ali se erigiu um memorial em honra do explorador português Fernão de Magalhães e está guardada a réplica de um dos seus galeões no Museo Nao Victoria, o que demonstra a sua importância para a história da região e do mundo. Afinal, foi ele quem fez a primeira viagem de circum-navegação do globo, ligando mundos antes separados. ✨



NOVIDADE

Gama manteiga de Karité

Biológica



A manteiga de karité é perfeita para hidratar no inverno e iluminar durante o verão! Extraída da noz da árvore de Karité, é utilizada há milhares de anos pelas tribos africanas, para proteger a sua pele dos efeitos do clima Sub-Sahariano, conhecido por ser extremamente seco.

Esta é, por isso, a gama perfeita para hidratar suavemente a sua pele, reidratar o seu cabelo ou tratar das suas mãos.

À venda em lojas Celeiro e lojas de produtos naturais.

Distribuído por:

dietimport
THE HEALTHY WAY

Rua 1º Dezembro, nº 45 - 3º dto. • 1249-057 LISBOA
Tel: 21 030 60 00 • Fax: 21 030 60 12 • apoioaocliente@dietimport.pt



PRODUTO ELEITO

DR. ORGANIC Gama manteiga de cacau bio

Experimente este ingrediente usado durante séculos pelo povo nativo da República Dominicana.

» A manteiga de cacau é um ingrediente natural e biológico que ajuda a melhorar a elasticidade, aumenta intensamente a hidratação e proporciona um aroma tão viciante como o chocolate.

Esta gama de cosméticos de manteiga de cacau Dr. Organic é sumptuosa, deliciosamente perfumada e profundamente hidratante. Especialmente formulada para pele seca, oferece um efeito de pele aveludada.

AMACIADOR · 265 ml

Suavizante e nutritivo. Com uma mistura de manteiga de cacau, aloé vera, óleo de coco e extratos de frutos biológicos.

CHAMPÔ · 265 ml

Nutritivo e revitalizante. Com uma mistura de manteiga de cacau, aloé vera e extratos de frutos biológicos para um cabelo suave e brilhante.

CREME DE DIA · 50 ml

Combina a manteiga de cacau com os óleos de abacate e coco e sumo de aloé vera, ingredientes bioativos, naturais e biológicos, de forma a produzir um creme hidratante 24h. O resultado é um creme com uma textura leve que hidrata profundamente e nutre a pele, especialmente eficaz em áreas de pele seca.

CREME DE MÃOS E UNHAS · 100 ml

Cuidado intensivo e nutritivo. Fornece um leque de extratos exóticos como o óleo de coco, óleo de roseira brava e óleo de amêndoas doces. É também rico em vitamina E, um potente antioxidante.

CREME DE NOITE · 50 ml

Apaziguante e nutritivo. Combina a manteiga de cacau, cera de abelha, óleo de manteiga de manga, óleo de coco e o sumo de aloé vera, ingredientes bioativos, naturais e biológicos. Apazigua a pele cansada e seca enquanto dorme.

EXFOLIANTE CORPORAL · 200 ml

Um exfoliante corporal suave e cremoso que exfolia gentilmente as células mortas da pele, deixando o corpo nutrido, hidratado e suave.

Com uma mistura de manteiga de cacau, aloé vera, óleo de coco e extratos de frutos biológicos.

GEL DE DUCHE · 250 ml

Combina a manteiga de cacau biológico com outros ingredientes exóticos, bioativos, naturais e biológicos, incluindo alperce, sumo de aloé vera e coco, que proporciona uma limpeza delicada e deixa a pele suave, aveludada e nutrida.

LOÇÃO CORPORAL · 200 ml

Combina a manteiga de cacau biológico com o óleo de coco, manteiga de karité e o sumo de aloé vera. O resultado é uma pele suave, aveludada, radiante e nutrida.

ÓLEO WONDER MULTIUSOS · 150 ml

Adequado para uso diário no corpo, rosto e cabelo. É um óleo corporal multiusos, rico e nutritivo com manteiga de cacau biológica, óleos de roseira brava, amêndoas doces e coco. Suaviza a pele seca, deixando-a profundamente hidratada, aveludada e com elasticidade.



A manteiga de cacau pura, extraída de forma natural e não refinada, é um ingrediente muito hidratante e aromático.



Vida Celeiro

-10%

ARROZ BIO INTEGRAL

NATUREFOODS 1 KG

Arroz biológico italiano cultivado nos melhores campos de Itália, onde se conjugam métodos antigos de produção com tecnologia avançada, assegurando que as suas propriedades organolépticas se mantêm. À venda nas lojas Celeiro.



* PVP. €3,39 *

Vida Celeiro

-15%

ORGANICUP

TODA A GAMA

- Copo menstrual tamanho A e B
- Toalhetes
- Gel limpeza 2 em 1



* PVP: A PARTIR DE €4,99 *

Vida Celeiro

-10%

DETOX DEPURATIVO EXPRESS ROMÃ

ORTIS 105 ML

Suplemento alimentar à base de plantas com sabor a romã e maracujá, perfeito para eliminar as substâncias nocivas que se vão acumulando no nosso organismo. Composto por sete ampolas para tomar ao longo de sete dias. À venda nas lojas Celeiro.



* PVP. €14,99 *

Vida Celeiro

-10%

FOLHAS LASANHA SEM GLÚTEN

MILANEZA 250 G

A melhor lasanha é feita com folhas Milaneza de milho e arroz. Sem glúten, lactose e ovo. À venda nas lojas Celeiro.



* PVP. €2,99 *

Vida Celeiro

-10%

MACA EM PÓ BIOLÓGICA

VIDA CELEIRO 100 G

A maca (*Lepidium meyenii*) é uma planta que cresce nos Andes Peruanos, cuja raiz dá origem a um pó. Tem alto teor em fibra, ferro, cálcio e magnésio. É também rica em proteína e em zinco. À venda nas lojas Celeiro.



* PVP. €3,79 *

Vida Celeiro

-10%

TOSTAS SEM GLÚTEN

SCHÄR 150 G

As pequenas fatias de pão torrado, com sabor delicioso, são ótimos complementos para um churrasco, acompanhar pratos frios ou saladas. Sem glúten e sem lactose. À venda nas lojas Celeiro.

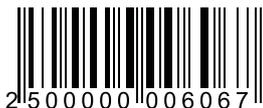


* PVP. €3,90 *



Vida Celeiro
-15% desconto

GAMA ORGANICUP



VALIDADE: DE 15 DE NOVEMBRO DE 2018 A 28 DE FEVEREIRO DE 2019.
NÃO ACUMULÁVEL COM OUTRAS PROMOÇÕES, VALES OU PONTOS NO CARTÃO CLIENTE.



Vida Celeiro
-10% desconto

ARROZ BIO INTEGRAL



VALIDADE: DE 15 DE NOVEMBRO DE 2018 A 28 DE FEVEREIRO DE 2019.
NÃO ACUMULÁVEL COM OUTRAS PROMOÇÕES, VALES OU PONTOS NO CARTÃO CLIENTE.



Vida Celeiro
-10% desconto

FOLHAS LASANHA SEM GLÚTEN



VALIDADE: DE 15 DE NOVEMBRO DE 2018 A 28 DE FEVEREIRO DE 2019.
NÃO ACUMULÁVEL COM OUTRAS PROMOÇÕES, VALES OU PONTOS NO CARTÃO CLIENTE.



Vida Celeiro
-10% desconto

DETOX DEPURATIVO EXPRESS ROMÃ



VALIDADE: DE 15 DE NOVEMBRO DE 2018 A 28 DE FEVEREIRO DE 2019.
NÃO ACUMULÁVEL COM OUTRAS PROMOÇÕES, VALES OU PONTOS NO CARTÃO CLIENTE.



Vida Celeiro
-10% desconto

TOSTAS SEM GLÚTEN



VALIDADE: DE 15 DE NOVEMBRO DE 2018 A 28 DE FEVEREIRO DE 2019.
NÃO ACUMULÁVEL COM OUTRAS PROMOÇÕES, VALES OU PONTOS NO CARTÃO CLIENTE.



Vida Celeiro
-10% desconto

MACA EM PÓ BIOLÓGICA



VALIDADE: DE 15 DE NOVEMBRO DE 2018 A 28 DE FEVEREIRO DE 2019.
NÃO ACUMULÁVEL COM OUTRAS PROMOÇÕES, VALES OU PONTOS NO CARTÃO CLIENTE.

Florais de Bach:

A essência da calma

e da tranquilidade



Para a Noite

Para o Dia



Distribuído por:

dietimport 
THE HEALTHY WAY

À vendas nas lojas Celeiro.



AGENDA



TESTES DE INTOLERÂNCIA

JANEIRO

- 2. Av. República (manhã)/ Av. António Augusto Aguiar [tarde]
- 3. Guimarães Shopping
- 4. Arena Shopping Torres Vedras
- 3. Guimarães Shopping
- 5. Gaia Shopping/Colombo
- 6. Shopping Cidade do Porto/ CascaíShopping
- 7. Nova Arcada Braga
- 9. Campus São João/ Campo de Ourique (manhã)/ Rua 1.º Dezembro [tarde]
- 10. Braga Parque
- 12. Fórum Algarve (Faro)/ Parque Nascente
- 13. Mar Shopping Loulé/ Alameda Shop&Spot / Amoreiras (manhã)/ Almada Fórum [tarde]
- 14. Av. de Roma
- 16. Mar Shopping Matosinhos/ Av. António Augusto Aguiar (manhã) / Saldanha Residence [tarde]
- 18. Av. República
- 20. Via Catarina/ Colombo (manhã)/ CascaíShopping [tarde]
- 21. Fórum Viseu
- 23. Fórum Montijo (manhã) / Oeiras Parque [tarde]
- 24. Arrábida Shopping
- 26. Alma Shopping Coimbra
- 27. Loures Shopping (manhã) / Vasco da Gama [tarde]
- 28. Nosso Shopping Vila Real
- 30. Av. República

FEVEREIRO

- 1. Arena Shopping Torres Vedras/ Colombo
- 2. Gaia Shopping
- 3. CascaíShopping
- 4. Nova Arcada Braga
- 6. Campus São João/ Av. António Augusto Aguiar (manhã) / Saldanha Residence [tarde]
- 7. Guimarães Shopping
- 9. Fórum Algarve (Faro)/ Parque Nascente
- 10. Mar Shopping Loulé/ Amoreiras (manhã)/ Almada Fórum [tarde]

- 11. Via Catarina
- 13. Shopping Cidade do Porto/ Campo de Ourique (manhã)/ Rua 1.º Dezembro [tarde]
- 14. Braga Parque
- 15. Av. República
- 17. Mar Shopping Matosinhos/ Colombo (manhã)/ CascaíShopping [tarde]
- 18. Alameda Shop&Spot/ Av. de Roma
- 20. Av. República (manhã)/ Av. António Augusto Aguiar [tarde]
- 24. Arrábida Shopping/ Loures Shopping (manhã)/ Vasco da Gama [tarde]
- 27. Fórum Montijo (manhã)/ Oeiras Parque [tarde]

MARÇO

- 1. Arena Shopping Torres Vedras
- 2. Gaia Shopping/ Colombo
- 3. Shopping Cidade do Porto/ CascaíShopping
- 4. Nova Arcada Braga
- 6. Campus São João/ Av. António Augusto Aguiar (manhã) / Saldanha Residence [tarde]
- 7. Guimarães Shopping
- 9. Fórum Algarve (Faro)/ Parque Nascente
- 10. Mar Shopping Loulé/ Alameda Shop&Spot/ Amoreiras (manhã)/ Almada Fórum [tarde]
- 13. Campo de Ourique (manhã)/ Rua 1.º Dezembro [tarde]
- 14. Braga Parque
- 15. Av. República
- 17. Via Catarina/ Colombo (manhã)/ CascaíShopping [tarde]
- 18. Av. de Roma
- 20. Mar Shopping Matosinhos/ Av. República (manhã)/ Av. António Augusto Aguiar [tarde]
- 21. Nosso Shopping Vila Real
- 23. Alma Shopping Coimbra
- 24. Loures Shopping (manhã)/ Vasco da Gama [tarde]
- 25. Fórum Viseu
- 27. Fórum Montijo (manhã)/ Oeiras Parque [tarde]
- 28. Arrábida Shopping

- 30. Colombo
- 31. CascaíShopping

WORKSHOPS MAMÃS&BEBÉS

JANEIRO

- 8. CascaíShopping
- 9. Mar Shopping Matosinhos

FEVEREIRO

- 1. Parque Nascente
- 5. Almada Fórum

MARÇO

- 5. Shopping Cidade Porto
- 6. Dolce Vita Tejo

SESSÕES DE ECOGRAFIA EMOCIONAL 3D/4D*

JANEIRO

- 8. Alma Shopping Coimbra
- 22. Fórum Sintra

FEVEREIRO

- 1. Campo de Ourique
- 19. Oeiras Parque

MARÇO

- 2. Fórum Sintra
- 10. Gaia Shopping
- 16. Av. República

* OFERTA DE 5 MINUTOS DE ECOGRAFIA 3D/4D. PRESENÇA DE ESPECIALISTA EM CÉLULAS ESTAMINAIS. DESCONTO ESPECIAL NA SUA ECOGRAFIA COMPLETA.

SESSÕES DE AYURVEDA (COM A TERAPEUTA CARLA PINHEIRO)

JANEIRO

- 19. Rua 1.º Dezembro
- 22. Av. de Roma
- 28. Av. República

FEVEREIRO

- 8. Rua 1.º Dezembro
- 23. Av. de Roma
- 27. Av. República

MARÇO

- 12. Rua 1.º Dezembro
- 16. Av. de Roma
- 22. Av. República

SHOWCOOKINGS, WORKSHOPS E TALKS

Marta Ferreira . MARTILICIOUS FOOD

- 19 JANEIRO. 10H30. [Showcooking] Winter happiness bowls pequenos almoços & refeições vegetarianas. RUA 1.º DEZEMBRO
- 17 FEVEREIRO. 10H30. [Showcooking] Pequeno-almoço & lanches de inverno. CAMPO DE OURIQUE
- 10 MARÇO. 16H00. [Showcooking] Brunch primavera. CASCAISHOPPING

Mafalda Almeida . LOVEAT

- 26 JANEIRO. 10H30. [Showcooking] Refeições vegetarianas low carb para quem quer perder peso. RUA 1.º DEZEMBRO
- 9 DE MARÇO. 10H30. [Showcooking] Bolos, bolachas e tostas saudáveis e sem glúten. RUA 1.º DEZEMBRO

Joana Alves . LE PASSE VITE

- 12 JANEIRO. 10H30. [Showcooking] Marmitas para um 2019 mais saudável. RUA 1.º DEZEMBRO
- 9 FEVEREIRO. 10H30. [Showcooking] Pequeno-almoço especial Dia dos Namorados. FÓRUM SINTRA
- 24 FEVEREIRO. 10H30. [Showcooking] Lanches práticos e nutritivos. SHOPPING CIDADE DO PORTO
- 23 MARÇO. 11H00. [Showcooking] Snacks saudáveis de primavera. SHOPPING CIDADE DO PORTO

Mafalda Sena . SENASAUDÁVEIS

- 5 JANEIRO. 10H30. [Showcooking] Healthy brunch. ALMADA FÓRUM
- 9 FEVEREIRO. 10H30. [Showcooking] Receitas low carb. ALMADA FÓRUM
- 16 MARÇO. 10H30. [Showcooking] Receitas de primavera. ALMADA FÓRUM

Regina Lima . NUTREE

- 12 JANEIRO. 10H30. [Showcooking] Refeições pré e pós-treino. ALAMEDA SHOP&SPOT
- 19 JANEIRO. 10H30. [Showcooking] Tapiocas e crepiocas. SHOPPING CIDADE DO PORTO
- 16 MARÇO. 10H30. [Showcooking] Bowls coloridas. PARQUE NASCENTE

Sónia Dias . ORINAM FOODS

- 23 JANEIRO. 19H00. [Showcooking] Bebidas quentes e reconfortantes. MAR SHOPPING LOULÉ
- 27 FEVEREIRO. 19H00. [Showcooking] Sobremesas saudáveis. MAR SHOPPING LOULÉ
- 27 MARÇO. 19H00. [Showcooking] Bases da alimentação macrobiótica. MAR SHOPPING LOULÉ

Mafalda Antunes . PRETTY FIT

- 12 JANEIRO. 10H30. [Talk] Healthy Life. CAMPO DE OURIQUE
- 9 FEVEREIRO. 10H30. [Workshop] Recuperação pós-parto em 10 passos. CAMPO DE OURIQUE
- 16 MARÇO. 10H30. [Showcooking] Anatomia de um brunch saudável. RUA 1.º DEZEMBRO

Isabel Serra . CHEF DE COZINHA CELEIRO

- 19 JANEIRO. 10H30. [Showcooking] Cozinha saudável e consciente. CAMPO DE OURIQUE
- 23 FEVEREIRO. 10H30. [Showcooking] Alimentação saudável para crianças. CAMPO DE OURIQUE
- 30 MARÇO. 10H30. [Showcooking] Como preparar um brunch saudável. CAMPO DE OURIQUE

Ana Garcez . BE LOVE BE YOU

- 19 JANEIRO. 10H30. [Showcooking] Sopas quentes e terapêuticas para um inverno menos frio. RIOSUL SHOPPING SEIXAL
- 23 FEVEREIRO. 10H30. [Showcooking] Pequenos almoços deliciosos e nutritivos. RIOSUL SHOPPING SEIXAL
- 23 MARÇO. 10H30. [Showcooking] Águas aromatizadas, tónicos e bolachinhas. RIOSUL SHOPPING SEIXAL



CATTIER
PARIS

COSMÉTIQUE & NATURE

GAMA ANTI-AGEING

CONTRIBUI PARA A FIRMEZA DA PELE E ATENUA AS LINHAS DE EXPRESSÃO

À VENDA EM LOJAS CELEIRO.



www.cattier-paris.com

Distribuidor por:
dietimport

Rua 1ª Dezembro, nº 45 - 3º.º ds. • 1319-057 LISBOA
Tel. 21 630 40 00 • Fax. 21 630 40 12 • apreciacao@dietimport.pt



COSMOS ORGANIC

COSMOS ORGANIC



Um corpo puro precisa de um fígado purificado.

A Alcachofra ajuda no apoio à digestão, contribui para o conforto intestinal, suporta a desintoxicação e ajuda a manter a saúde hepática.

Saiba mais em solgar.pt

Descubra o poder da natureza desde o interior.

À venda em lojas Celeiro.



Suplemento alimentar